VEGETARIAN COOKERY

WITH

Testimony of eminent Physicians, Chemists, Scientists, naturalists, Physiologists, &c., showing the evil effects of Flesh-eating, and the Natural Diet of Man.

PUBLISHED BY

BYRAMJI DINSHAWJI PANDAY.

અન્ન-ફલ-શાક અથવા વનસ્પતિ ખોરાકની

પકવાન પોથી.

માંસ ખાવાની વિરૂદ્ધમાં ડાકટરો, રસાયનશાસ્ત્રીઓ, કુદરતી જ્ઞાન ધરાવનારાઓ, તત્વવેત્તાઓ, વગેરે પુષ્કળ વિદ્વાનોના અભીપ્રાય સાથે.

પ્રસિદ્ધ કરનાર

બેરામજી દીનશાજી પાંડે.

મુંબઈ:

૧૮૯૦

કિંમત આઠ આના.

સાંકળિઊં.

ખ

ગ

ફ

બ

ર

લ

વ

શ

સ

હ

ના૦ ૧૭૩. કઢી-દહીં તથા છાસની—આ વાનાંમાં વઘારનો સોહોરમ બાહર નિકળી નહીં જાય માટે તરત ઢાંકણ ઢાંકવા લખ્યું છે, પણ ઢાંકણ પાછું સેહજવારમાં ઉઘાડી નાખવું, નહીં તો ઉભાઈ જશે.

ના૦ ૨૨૦ અને ૨૨૫—ખારીઆના તથા કાકડીના સંભારીઆમાં જે મસાલો આપ્યો છે, તેમાં ૨ તોલા ચણાનો આટો ઉમેરવો.

સમજણ.

આ પકવાન પોથીમાં તોલ અથવા ભરત જે આપવામાં આવ્યું છે તે મુંબઈમાં ચાલતું તોલ અથવા ભરત સમજવું.

એક બાટલી ભરીને પાણીનું વજન એક શેર સમજવું. એક પેંટ પાણીનું વજન અરધો શેર સમજવું.

સ્ટેનદરદ તથા રાજ્યભક્ત પ્રેસમાં ગુજરાતી બાબત છાપી છે.

આ પોથીની ઉત્પત્તિ અને તેના ફાયદા.

અન્ન ફળ શાક અથવા વનસ્પતિ ખોરાકની તરફેણ અને માંસના ખોરાકની વિરૂદ્ધ તકરાર ચલાવવા સારૂ થોડુંક થયું મુંબઈમાં છપાતાં કેટલાંક ગુજરાતી તથા ઇંગ્રેજી પત્રોએ પોતાની કટારો લાંબો વખત સુધી ખુલ્લી મુકી હતી.

આ પ્રસંગે કુદરતી ખોરાકની તરફેણમાં અને માંસના ખોરાકની વિરૂદ્ધમાં જે વજનદાર અને મઆકુલ લખાણો જુદી જુદી કલમોથી છપાયાં હતાં, તે લખાણોએ સમજુ વર્ગના ઘણાંકો ઉપર ધારવા કરતાં વધારે અસર પેદા કીધી હતી; તે એટલે વેર કે ઘરોમાં ખાવા ટાંણે મા દીકરાં વચ્ચે રોજ પંચાતી ઉઠતી હતી, અને એક બે પત્રવાળાઓને તો કહેવાડવામાં આવ્યું હતું કે આ બાબતની તકરાર હવે બંધ કરો, કારણ કે તે વાંચી અમારા છોકરાં માંસનો ખોરાક લેવા ના પાડે છે!

થોડાંક સમજુ અને ગ્નાની મા બાપોએ કુટુંબ કબિલા સહિત માંસના ખોરાકના ગેરફાયદા અને વનસ્પતિ ખોરાકના ફાયદાનું ઉપર કહેલું વિવેચન વાંચી તથા સમજીને કુદરતી ખોરાક વડે પોતાનો નિર્વાહ ચલાવ્યો. ઘણુંક સમજુઓને કુદરતી ખોરાકનું શ્રેષ્ટપણું કબુલ રાખવાની ફરજ પડી, પણ તેઓની જીભલીને આ ખોરાક પસંદ પડયો નહીં. કેટલાકોએ પોતાના મા બાપોની મરજી વિરૂદ્ધ કુદરતી ખોરાક ખાવાને શરૂ કીધો, પણ તેમ કરવા આગમચ એ વિષયપર કાંઈ પણ અભ્યાસ નહીં કરવાથી તથા પોતાના વડીયોલોના ન છાજતાં દબાણમાં આવી જવાથી, લાચારીએ તે છોડી દેવો પડયો. વળી ઘણુંક અણુસમજુ મા બાપો કુદરતી ખોરાક ખાવાની પોતાના ફરજંદોની ખુશી અને ઇન્તેજારીની આડે પડ્યાં અને તેઓને લોહીથી ગગળતો નજીસ માંસનો ખોરાક ખાવાને જબરીથી ફરજ પાડી.

આવો મામલો જોઈ લોકોની વાકેફગારીને માટે ઇ. સ. ૧૮૮૪ના સાલમાં વિલાયતની વનસ્પતિ ખોરાકપર નિર્વાહ કરનારી મંડળી પાસેથી એ વિષયપર છપાયલા નિબંધો તથા ચોપાનિયાં ખરીદ કરીને અત્રે લોકોમાં મફત વેંહેંચયાં હતાં. માંસનો ખોરાક છોડનારાઓને સવળતા કરી આપવા સારૂ ઇ. સ. ૧૮૮૫ના સાલમાં એક વેજીતેરિયન સેલુન, એલફીન્સ્ટન સરકલ, કોટમાં, સીનોર ફરનાનદીઝના ઉપરીપણા હેઠલ, કેટલુંક સુધી ચાલુ રાખવામાં આવ્યું હતું, જ્યાં અરધા રૂપિયામાં વનસ્પતિ

ખોરાકનાં ચાર પાંચ મિષ્ટાનો લોકો ખુશીથી ખાતાં હતાં. આ ખાતા ઉપર જોઈતી દેખ રેખ રાખવાની મદદ નહીં મળવાથી, ૧૮૮૬ માં તેને વગર નુકસાનીએ બંધ કીધું. ત્યાર પછી ૧૮૮૭ માં આલબ્લેસ બાગમાં લોકોની ભારે ઠઠ અને ખુશાલી વચ્ચે ઉપરાસાપરી અન્ન ફળ શાકના ખાનાંઓ અને તેની ખુબી દર્શાવનારા ભાષણો આપવામાં આવ્યાં હતાં. આ સર્વે હિલચાલથી ઘાતકી હેવાનોને છાજતો માંસનો ખોરાક ત્યાગ કરી કુદરતી ખોરાક પર નિર્વાહ કરવાને ઘણુંક બુઢાં તેમજ જુવાન માંણસોમાં જિજ્ઞાસા પેદા થઇ, પણ આ ધણીઓને પોતાના વિચારો અમલમાં મુકવાને વનસ્પતિ ખોરાકની પકવાન પોથી વગર ઘણી અડચણો નડવાથી, કેટલાક મિત્રોની સલાહ અને મદદથી એ વિષય ઉપર લખી મોકલવા ઈનામના રસાળાઓ માંગવામાં આવ્યા. બાઈ ખુરશેદબાઈ હોરમજી અમીન, ભટ અંબારામ ધીરજરામ, તથા મી૦ અરદેશર આદરજી ખાનસાહેબે રસાળાઓ લખી મોકલ્યા. એ રસાળાના દરએક રચનારને રૂ. ૫૦ ઈનામના આપી તે ત્રણે રાખ્યા. આ ત્રણે રસાળાઓ એકત્ર તથા તેમાં સુધારો વધારો કરવા સારૂ મજકુર બાઈ ખુરશેદબાઇને બીજા રૂ૦ ૫૦ આપ્યા હતા. આ એકત્ર કીધેલા સંગ્રહને પાછળથી બારીકીથી તપાસતાં તે એમનો એમ છપાવવાને કેટલાંક કારણોસર અયોગ્ય જણાયું. એટલામાટે તે ઉપર વધુ ખરચ કરી ઈબારતમાં ઘણોક સુધારો, ફેરફાર, વિગેરે દાખલ કરી તે ફરીથી લખવામાં આવ્યો, અને હાલની પ્રસિદ્ધિની હાલતમાં વાંચનારની હજુર મુકવામાં આવ્યો છે.

આ પકવાન પોથી એવી નેમથી રચવામાં આવી છે કે સમજુ તથા જ્ઞાની વર્ગના લોકો તમો–ગુણી તથા રજો–ગુણી ખોરાક છોડી દઈ, સત્વ ગુણી ખોરાકનો ઉપયોગ કરે. એ માટે તમો–ગુણીના ખોરાક–માંસ, માછલાં, ઇડાં વિગેરે તેમજ રજો–ગુણીના ખોરાક–લસણ, હિંગ, તેલ, મરચાં, કસ્તુરી વિગેરેનો મુદ્દલ ઉપયોગ આ પોથીમાં કીધો નથી. માંસ, માછલાં અને ઇડાંની ગરજ પુરતી રીતે સારી શકે એવાં વનસ્પતિના પકવાનો આ પોથીમાં આપ્યાં છે. હિંગને બદલે કાંદો અથવા જીરૂં, તેલને બદલે ઘી તથા મરચાંને બદલે મરી વાપરયાં છે; તોપણ મરચાં, તેલ, હિંગ અને લસણ એ વનસ્પતિ પદાર્થો હોવાથી તે ખાવા ન ખાવા એ સર્વેની મરજી, ગુંજાસ, અને તબિયત ઉપર આધાર રાખેછે. ઉપર દર્શાવેલાં કારણો સારૂ ચટણી, અચાર વિગેરેની વાનીઓ આ પોથીમાં આપી નથી.

આ પોથીમાં પોણી ચારસો વાનીઓ સમાવેલી છે, જે સેહેલાઇથી સમજી શકાય એવી ટુંક અને સાદી ઈબારતમાં લખી છે. વાનીઓ પકા-

વાની ક્રિયામાં નજીવા ફેરફાર સારૂ અથવા તો તેમાં વાપરેલા મસાલાના સેહજસાજ ફેર ફાર સારૂ એક વાનીની બે ચાર વાનીઓ કરી નાખી વાનીઓની સંખ્યા વધારી દીધી નથી. એકજ મથાલાં તળે આ પોથીમાં ઘણે ઠેકાણે જુદી જુદી ક્રિયાઓ દેખાડી છે. એ ઉપરાંત ઘણીક વાનીઓ જે સેહેલાઇથી બની શકે નહીં, નિરોગી અને ચાલુ ખોરાક તરીકે ગણાઇ શકાય નહીં અથવા તો ઘણી ખરચાલુ હોવાના સબબથી, આ પોથીમાં તે દાખલ કરી એનું કદ ફોકટમાં વધારવામાં આવ્યું નથી. આટલું છતાં એક માણુસ ગમે તેવોબી એધી અથવા ખાઘરો હશે, તોપણ આ પકવાન પોથીનું સાંકળિયું વાંચી તે ધરાઇ જ્યા વિના રહેશે નહીં. કદાચ તે ખાઘરો અથવા એધી નહીં, પણ સ્વાદિષ્ટ ખાન પાનાદિકનો શોખીન હશે, તોપણ આ પોથી તેની ગરજ સારશે. કદાચ તે સાદો, સસ્તો અને પુષ્ટિદાર ખોરાક ખાનાર હશે, તોપણ આ પોથીથી તેને નિરાશીનું કારણ મળશે નહીં.

વનસ્પતિ આહારીઓને આ પોથી કિમતી થઈ પડશે, તેમજ માંસ ખાનારાઓને પણ તે ઉપયોગી થઈ પડશે. માંસને જુદા જુદા રૂપમાં પકાવીને ખાવા છતાં, તે માંસને માંસજ ચવાયા કીધાથી, તે ખાતાં ખાતાં માંસ આહારીઓ કંટાળી જાય છે; અથવા તો જ્યારે માંસ મોંઘું યા ખરાબ મળે છે, યાતો જ્યારે ડાકટરો માંસ નહીં ખાવાને સખત હુકમ કરે છે, ત્યારે દરરોજ માંસ વગર બીજું શું ખાવું તેના ગુંચવાડામાં તેઓ પડે છે. આવા પ્રસંગે આ ધણીઓનો ગુંચવાડો આ પકવાન પોથી દુર કરશે અને વળી દેખાડશે કે તે પુરતી સમજના મહાજ્ઞાની જગત કર્ત્તાએ કેટલા બધા પ્રકારનો દિલચમન ખોરાક રળિયામણા ખેતરો અને ખુશનુમા બાગ બગીચાઓમાં માનવીઓ માટે પેદા કીધો છે!

માંસના ખોરાક વગર શરીર દુબળું પડેછે; વનસ્પતિનો ખોરાક મોંઘો પડેછે, હજમ થતો નથી તથા પેટમાં બાદી પેદા કરેછે, આવા તકલીદી ફોકટ સવાલો કરનારાઓને આ પોથીમાં સમાવેલા હાલના તેમજ પ્રાચીન કાળના દુનિયાના મોટા મોટા ડાકટરોના એ વિષય ઉપર આપેલાં મતો વાંચ્યાથી ખરાં ખોટાંનો આપો આપ જવાબ મળશે. કાબેલ, નામાંકિત અને ફિલસુફીમાં ગવાઈ ગયલા મહાન પુરૂષોના આ પોથીમાં સમાવેલા ખાતરી ભરેલા અભિપ્રાયો વાંચ્યાથી તેઓની શંકા દુર થશે. સાદી અક્કલથી ઉલટો ખોરાક પારસીઓના લગનસરામાં ખવાયછે, જેવોકે કસ્તર સાથે સૅાસની તથા તળેલી માછલી, મુરબ્બા સાથે ગંધાતાં ઈંડાં તથા પટેટા, દાળ ભાત સાથે દહીં, માછલી, કેળાં ઇ૦ આ મુજબના કઢંગા ખોરાકથી ઘણાંઓને બદહજમી

થાયછે. વળી તે નરમ હોવાથી ચાવ્યા વગર ગપાગપ ગળી જવો,' એ વ્યાધિનું બીજું મુળ; ખાતાં ખાતાં સોડા અથવા લેમોનેદની બે ત્રણ બાટલીઓ બરફ સાથે ઢીંચવી એ વળી ત્રીજી પીડા; અને બાકી રહેલી વ્યાધિની પીડા પુરી કરવાને દર સલામતીએ પેટમાંના આતશમાં ફરી ફરીને સતકણુ નાખવાને ફરમાસુ દારૂ તો પાસે તૈયારજ છે!! અજ્ઞાનપણાથી જેઓ કુદરતી અને ઉપલો લગનસરામાં ખવાતા ખોરાકમાં કાંઇબી ફેર સમજતા નથી, તેઓને આ પોથી સમજાવી શકશે કે પરહેજીને નામે ઓળખાતો ખોરાક હાલ તેઓ ખાયછે તે અન્ન ફળ શાકનો ખોરાક નથી. વનસ્પતિના કુદરતી ખોરાકમાં માછલાં તથા ઇંડાં આવતાં નથી, તેથી ઘણો સરતો પડેછે. ઘણીક જાતના અનાજ, કઠોળ, કંદ, મુળ, શાક વિગેરેથી જેઓ અણજાણ્યા છે, તેઓની નજર આ પોથીથી આપોઆપ ઉઘડશે.

આ પકવાન પોથી સર્વેને ઉપયોગી થઈ પડે એટલા માટે એની કિમત ઘણી ઓછી રાખીછે, તથા જગતમાં વસનારા સર્વેનું કલ્યાણ હૈડે ધરી એની ઉપર મેહેનત કરવામાં કાંઇબી બાકી રાખી નથી. જે મિત્રોએ આ કામમાં મદદ કીધીછે તેઓનો ઉપકાર માનવામાં આવેછે. આ પોથીમાં જો કાંઈ ભૂલચૂક માલમ પડે તે દરગુજર કરવી અને તે પ્રગટ કરનાર પર લખી મોકલવી કે જેથી તે બીજી આવૃત્તિમાં સુધારવાને બની આવે, તેમજ જો કાંઇ સારી વાનીઓ દાખલ કરવાને રહી ગઈ હોય તે પણ મેહેરબાની કરીને પ્રગટ કરનાર પર મોકલી આપવાથી તેમાં દાખલ કરવામાં આવશે.

અન્ન ફળ શાકનો ખોરાક શરૂ કરનારાઓને અગત્યની સમજણ તથા ખાવાના નિયમો.

અમુક દેશ, અમુક વખત અને અમુક ઋતુ પ્રમાણે ખોરાક ખાવો સારો છે. જે દેશમાં રહેતા હોઇએ ત્યાંની પેદાએશ ખાવા પર વધારે ભાવ રાખવો. ચાકરી, ધંધો, મેહેનત, કસરત, તબિયત અને સ્થિતિને અનુસરતો ખોરાક ખાવામાં લાભ છે. મેહેનતના પ્રમાણ પ્રમાણે ઓછી અદકી કૈાવતી આપનારો ખોરાક લેવો. મગજની શક્તિને કૈાવત આપવાને, શરીરના બાંધાને પુષ્ટિ આપવાને તથા શરીરનું કદ ખિલવવાને ખોરાકની વસ્તુઓમાં જે જુદાં જુદાં તત્વો સમાયલાં છે તેનું વર્ણન બીજા ભાગમાં કીધેલું છે, તે ધ્યાનમાં રાખી વર્તવું. પુષ્ટિ આપનારા તત્વો જે ખોરાકની વસ્તુઓમાં સરખા પ્રમાણમાં આવેલાં હોય, તે વસ્તુઓ ખાવી. તેમ નહીં

હોય તો ઓછી તાકાત આપનાર પદાર્થને વધુ તાકાત આપનાર પદાર્થ સાથે ભેળીને ખાવો. દાખલા તરીકે સર્વે અનાજોમાં સૌથી શ્રેષ્ઠ અને ઉત્તમ અનાજ ઘઉં છે, જેમાં લોહી, માંસ, હાડકાં, તંતુઓ વિગેરે પેદા કરવાને ચોક્સ પ્રમાણમાં જુદાં જુદાં તત્વો સમાયલાં છે, જેમ ચોખામાં નથી. ચોખામાં લોહી, માંસ, હાડકાં, વિગેરે બનાવનારાં તત્વો ઘણુંજ કમ હોવાથી તે એ-કલો સંપૂર્ણ ખોરાક ગણાતો નથી. ચોખામાં ગરમી તથા ગતિ આપનારાં તત્વો વિશેષ હોવાથી, તેને ખોરાકની બીજી વસ્તુઓ જેમાં આ બે તત્વો કમ આવેલાં હોય અને લોહી, માંસ, હાડકાં વિગેરે પેદા કરનારાં અને પુષ્ટિ આપનારાં તત્વો વિશેષ આવેલાં હોય તેની સાથે ભેળીને ખાવા. એજ પ્રમાણે કઠોળમાં પુષ્ટિ આપનારા તત્વો આપણને જોઇએ તે કરતાં વધુ છે, તેથી તેને કમ તાકાત વાળા ખોરાકની વસ્તુઓ—જેવી કે ચાવલ તથા કેટલીક જાતની તરકારી કે જેમાં પાણીનો ભાગ વિશેષ હોય છે, તેની સાથે મિશ્ર કરી કઠોળ ખાવો. આ પ્રમાણે કર્યાથી પુષ્ટિ આપનારાં જુદાં જુદાં તત્વો સરખા પ્રમાણમાં આવે છે. જેમકે ચાવલ સાથે દાળ, મમરા સાથે ચણા, ઇત્યાદિ. પણ ચણાની પાપડી સાથે તુવર, મગ, મસુર, અડદ, લીલા વટાણા, ચોળા, સુરણ, મોટા કંદ વિગેરેની વસ્તુઓ ખાવામાં જેમ ગેરલાભ છે, તેમજ ચોખાની રોટી સાથે પટેટા, દુધી, તુરિયાં, કોબી, સલગમ, બીટ વિગેરે તરકારીઓ ખાવામાં લાભ નથી. એક વખતે ખાધેલો ખોરાક પચી ગયા પછી બીજી વખતે ખાવું. પચ્યા આગમચ બીજો ખોરાક ખાધાથી, પેહેલા ખોરાકમાંથી અન્નરસ બનતો હોય તેમાં બીજો ખોરાક જઈ નડતર કરે છે. દિવસમાં ત્રણ ચાર વાર ખાવા કરતાં, સવાર અને સાંજ બે વાર ખોરાક લેવો. પેટમાં ખોરાક ઠાંસીને ભરવો નહીં, પણ કુદરતી ભુખના પ્રમાણ અને રૂચિ મુજબ ખાવું. દારૂ પીને પેટમાં ભુખ ઉત્પન્ન કરવાથી, તેમજ તિખા સાસ અથવા અથાણાં ખાવાથી દેહ આગળ ચાલતાં લથડી પડે છે, તે યાદ રાખવું. Hunger is the best Sauce=ભૂખ એ ઉત્તમ સાસ છે, આ ઈંગ્રેજી કેહેવત યાદ રાખવી. જેમ અતિઘણું ખાવામાં ગેરલાભ છે, તેમ અતિ થોડું ખાવામાં લાભ નથી. પવિત્ર આત્માનું રક્ષણ કરવાને શરીરનો બાંધો સલામત રહે તથા શરીર પોતાનું કર્મ ભોગવવાને સામર્થ્યવાન થાય એટલો ખોરાક લેવો. કયો ખોરાક પચે છે અને કયો ખોરાક પચતો નથી તે સમજીને વર્ત્તવું. ખોરાક નહીં પચવાના કારણો શોધી કાઢવાં અને તેના ઉપાયો લેવા. નરમ ખોરાક બરાબર ચાવીને ધીરેથી થુંક સાથે રોળીને નહીં ગળ-વાથી તે જરપત થતો નથી, માટે નરમ અને કઠણ આ બેઉ ખોરાકને સાથે ભેળીને ખાવો, કે જેથી તેને બરાબર ચાવવાની ફરજ પડે અને

ચાવ્યા વગર ગળી જવાય નહીં. પારસીઓમાં પરહેજીને નામે ઓળખાતો ખોરાક એક તો રસાયન વિધ્યાથી ઉલટો છે અને બીજું તો તે સદંતર નરમ હોવાથી બરાબર થુંક સાથે રેળીને ચાવ્યા વગર ગપાગપ ગળી જ-વાય છે, જેથી તે પેટમાં બાદીનો પવન પેદા કરે તેમાં નવાઈ નથી. આ ઉપરાંત આઇસ, સોડા, લેમનેદ અને દારૂ જે ખાતાંખાતાં ઢીંચવામાં આવે છે તે અજીરણનું બીજું કારણ છે. અન્ન ફળ શાકનો કુદરતી ખોરાક તે કાંઈ પારસીઓમાં પરહેજીને નામે ઓળખાતો અને ખવાતો ખોરાક નથી, તે યાદ રાખવું. રેાજ ખાવાનો એક ચોકસ વખત રાખવો અને તેમાં બનતાં સુધી ફેરફાર કરવો નહીં. માંસને જુદા જુદા રૂપમાં પકાવી ખાવા છતાં તે માંસને માંસજ ચવાયા કરે છે, પણ કુદરતની કરાંમતથી વનસ્પતિની ઉત્પત્તિ બહોળી અને બેશુમાર છે, એટલા માટે દરરોજ એકની એક વસ્તુ ખાવાને બદલે હેરફેર ખાવી. ઘણી વાનીઓને બદલે બે ત્રણ સાદી સુતરી અને સસ્તી વાનીઓ પર સંતોષ પકડવો. ખાવાને મન લલચાય એવા રૂપમાં અને બનતાં સુધી અસલ રંગ કાયમ રહે તેમ ખોરાક પકાવવો. કુદરતી હાલતમાં ખવાઈ શકાતી ચીજોને પકાવીને ખાવી સારી નથી, કારણ કે તેમ કીધાથી તેમાંનો રસકસ બળી જાય છે. Concentrated એટલે ઘટ્ટ કીધેલા ખોરાક પર ઝાઝો ભાવ રાખવો નહીં. દુધના ખોરાક સાથે ખટાઇ અથવા ફ્રૂત ખાવી નહીં. શરીરમાં સરદી થઇ હોય તો ગરમી આપે એવો અને ગરમી થઇ હોય તો ઠંડક કરે એવો ખોરાક ખાવો. હંમેશાં માફકસર ઉન્હો ખોરાક લેવો સારો છે. ખોરાકની વસ્તુઓ જેવીકે ઘી, કોપરૂં ઇ૦ ખરાબ યા ખોરૂં હશે તો દેહ બગડશે અને ખાનું લેહ-ઝટ ને બદલે કસવાદું થશે. ખોરાકમાં જેટલા મસાલાઓ વધારે નાખી ખાશો, તેટલો પેટમાંનો સાંચો વધારે બગાડશો. જેટલો મસાલો થોડો વાપરશો, તેટલી શરીરની પ્રકૃતિ વધારે સ્વચ્છ, શાંત અને નિરોગી રાખશો. મરી, મરચું, મેથી, આદુ, લસણ, હિંગ, રાઇ વિગેરે મસાલાઓ પેટમાં આગ ઉત્પન્ન કરી પાણીની સોસ વધારેછે. ખાવા આગમચ પાણી ઢીંચવામાં ગેરલાભ છે, તેમજ ખાતી વેળા પાણી, સોડા, યા લેમનેદ પીવો નહીં, કારણ કે તે પાચન શક્તિને અટકાવેછે. જમ્યા પછી આરધા કલાકે અથવા તેથીબી મોડે પાણી પીધાથી ખાનું સેહેલથી હજમ થાયછે. હંમેશાં ખાવા આગમચ ન્હાવું. ખાઇ પીને ભરેલા પેટે ન્હાવાથી તબિયત બગડેછે. હિંદુઓ સ્નાન કરયા વગર કાંઇ પણ ખોરાક ખાતા યા પીતા નથી તેમાં ડાહાપણ છે. બનતાં સુધી ઠંડા પાણીએ ન્હાવાની ટેવ રાખવી. હવા પણ એક જાતનો ખોરાક છે. ૨૪ કલાકમાં એક માણસ ૧ રતલ ૧૦ આંઉસ

અને ૧૧૫ ગ્રેન હવા દમની વાટે પોતાના ફેફસામાં લેછે. સવાર સાંજ ઘરની બહાર જઈ ચોખ્ખી ખુલ્લી હવા દરરોજ દમમાં લેવાની આ અગત્યતા દેખડાવેછે. કસરત કીધા વગર રહેવું નહીં. કસરત કીધા વિના શરીર દુબળું, હિચકારૂં અને રોગિષ્ટ બનેછે. તરવાની, દોડવાની, જોરમાં ચાલવાની, સવારી, ત્રાઈસેક્લિંગ, લૉનતેનીસ, ક્રિકેટ, તથા કસરતશાળામાં થતી મેહેનતો, આ પ્રમાણે તરેહ તરેહની કસરતો થાયછે. હિંદુઓ વનસ્પતિ ખોરાક ખાવા છતાં તેઓમાંના ઘણાંકો રોગિષ્ટ રહે છે, કારણકે તેઓ કસરત અને ચોખ્ખી તથા ખુલ્લી હવાની કદર બુજતા નથી; ઘણાંકો ગંધ મારતી અને સંકડાસ વાળી જગામાં રહેછે, અતિઘણું મસાલેદાર તથા તિખું ટમટમું ખાય છે, અથવા તો તેલ યા ઘીથી રેલ છેલ થતાં મીઠાં મિષ્ટાંન્નો ખાઈ આખો દિવસ બેસી રહેછે. સુવાનું બિછાનું માથાં આગળથી ઉંચું અને પગ આગળથી નિચું, આ પ્રમાણે ઢળાવદાર રાખવું, તથા હંમેશાં ડાબી કોરે સુવું, જેથી ખાનું જલદીથી હજમ થશે, તંદુરસ્તી સુધરશે, તથા સવારે સક્કારેથી ઉઠવાને આળશ લાગશે નહીં.

માંસનો ખોરાક છોડીને અન્ન ફળ શાકનો ખોરાક શરૂ કરનારે ચોખાની રોટીપર પોતાનો આધાર રાખવો નહીં, કારણકે ચોખો ઘઉં આગળ હિચકારો અને કૌવતમાં ઘણો ઉતરતો છે. મુંબઈમાં પારસીઓ શિવાય બીજી કોઈબી ન્યાતના લોકો ચોખાની રોટી ખાતા નથી. આ પોથીમાં એ કારણસર ચોખાની રોટી આપી નથી. સફેત રોટી ખાનારે પેહેલે (Brown bread) એટલે સામળા રંગની રોટી ખાવાને શરૂ કરવી. પછી હળવે રહીને (Whole-meal bread) એટલે ઘઉંના આટામાંથી કાંઇ પણ થુલાંનો ભાગ ચાળીને કાઢી નાખ્યા વગર બનાવેલી રોટી ખાવી. ફક્ત આ રોટી ખાવાનો મહાવરો પડયો કે માંસનો નજીસ ખોરાક ત્યાગ કરનારની સેંકડે ૫૦ ટકા મુશકેલી દુર થશે. આ રોટી એક દિવસની સુકી થયલી ખાવી અથવા નહીં તો તેને અંગાર પર બરાબર શેકીને ખાવી, કે જેથી તે લોંદા જેવી લાગે નહીં. હવાયલી અથવા ભીનાસવાળી રોટી અવગુણ કરેછે. બજારમાં વેચાતા ઘઉંના આટામાં ઘણું કરી દગો હોવાથી બનતાં સુધી આટો ઘરમાં દળાવીને વાપરવો. સફેત રોટીમાં પોષણ અર્થે તત્વો ઘણાં કમ આવેલાં હોવાથી તે ખાવા પછી બે કલાકમાં પાછી ભુખ લાગી આવેછે, પણ સામળા રંગની ઘઉંની રોટી સફેત રોટી કરતાં બેવડો જવાબ આપે છે. સફેત રોટી શેરડીના કુંચા બરાબર અને સામળા રંગની રોટી શેરડીના રસ બરાબર સરખાવીએ તો ચાલે. કબજીયતથી પીડાતા ઘણાંકો ખોરાકની માફક જાયુક દવાઈ લેછે. વળી દવાઈ પીતાં પીતાં કંટાળી આ

વ્યાધિ મટાડવા તેઓને પીચકારી મારવાની ફરજ પડે છે. આવા ધણીઓ (Whole-meal bread) એટલે ઘઉંના આટામાંથી કાંઈ પણ થુલાંનો ભાગ ચાળીને કાઢી નાખ્યા વગર બનાવેલી રોટી ખાય તો ફાયદો પામે. આ રોટી અને સારૂં પાકું જમરૂખ અથવા તો નહાની કુમળી કાકડી ખાધી હોય તો ગમે તેવીબી ભારે કબજીયત હશે તો તે મટશે.

રોટી બનાવનારા પીયરસ તથા પાલનજી ઘઉંની સામળા રંગની રોટીની નિચલા શબ્દોમાં વખાણ કરે છે, પણ તેની દરકાર ઘણાંજ થોડા કરતા દેખાય છે.

Our whole-meal bread is prepared almost entirely from whole meal, consequently all the bone and muscle forming constituents of wheat are to be found in our bread of this quality. For purposes of sustaining health and vigour, especially during the years of childhood and growth, the bread of this quality is unrivalled. The difference between white bread and our whole-meal bread as flesh formers is nearly in the proportion of one of the former to two of the latter.

Our brown bread so far from being inferior in quality to white bread, surpasses it as a food. The inferiority in colour is due to the presence of all the constituents of the wheat.

ઉપર દર્શાવેલી કાઠા રંગની ઘઉંની રોટી પેટનો ખાડો પુરવાને એક અગત્યનું સાધન છે. રોટી વગર કોઈને ચાલ્યું નથી અને ચાલવાનું પણ નથી. રોટી વગર લાવણ ગપાગપ ગળી જવામાં ઘણો ગેરફાયદો છે. રોટીનું શ્રેષ્ઠપણું નિચલા દોહેરા ઉપરથી માલમ પડશે.

"દાળ ભાતકા સુફળા ખાના, મેરે ભરૂસે દુર મત જાના;"
"ખીચડી કહે મેં આવણ જાવણ, રોટી કહે મેં મજલ પોંહોચાઉં."

આખા દિવસની મજલ એટલે મુસાફરી પુરી કરવાને રોટી શક્તિવાન કરે છે, ત્યારે ખીચડીથી ચાર પાંચ માઈલનો હેરો ફેરો માત્ર થઈ શકે છે, પણ ફક્ત દાળ ભાતના ખોરાકથી એટલુંબી થવું મુશકેલ છે. (Whole-meal biscuit) હોલ મિલ બિસ્કીટ એટલે કે ઘઉંના આટામાંથી કાંઈ પણ થુલાંનો ભાગ ચાળીને કાઢી નાખ્યા વગર બનાવેલી બિસ્કોટ જે પાલનજી તથા પીયરસની દુકાને મળે છે, તે કૌવત આપવામાં તથા હજમયતપણામાં પાંઉ કરતાંબી ચઢે છે, કારણ કે પાણીનો ભાગ જેટલો પાંઉમાં રહે છે તેટલો બિસકોટમાં રહેતો નથી. બાજરી અને જુવારની રોટી ઘઉંની રોટીથી ઉતરતી છે, પણ ચોખાની રોટી કરતાં તેમાં પુષ્ટિ આપનારા તત્વો બેશક વધારે છે. વિલાયતમાં પાકતો (Oat) ઓત નામનો અનાજ જે અતરે મળે છે તેનું (porridge) બને છે. આ અનાજ પણ

પુષ્ટિ આપવામાં કમ નથી. ભરડેલા ઘઊં, બાજરી વિગેરે અનાજોનું પણ પોરીડજ બને છે. વિલાયતમાં ઈંગ્રેજ લોકોનો આ માનિતો ખોરાક છે, અને સ્કાટલંડમાં તે ઝાઝો ખવાય છે. ઘંટીમાંનો ખીલ જરા ઉપર ચઢાવ્યાથી ઘંટી ઢીલી અથવા હલકી થાય છે. આ ઘંટીમાં ઘઉં અરગડા દળવાથી એકેક ઘઊંના ચાર પાંચ ટુકડા થાય છે, જેને ઈંગ્રેજીમાં (Wheat-meal) કહે છે, અને આપણી દેશી ભાષામાં ભરડેલા ઘઉં કરી કહે છે. સાધારણ ચાલુ ઘંટીમાં ઘઉંને બારીક દળયાથી આટો બને છે, પણ આ આટાને ઉફણી તથા ચાળીને તેમાંથી રવો, મેદો તથા ભુસું યા થુલું, આ નામના જુદા જુદા આટાઓ છુટા પાડી નિપજાવે છે, જેથી અસલ કુદરતી કરામતની ભેગી રસાયન રચના જે એક ઘઉંના દાણામાં સમાયલીછે તે જુદી પડે છે. આ રસાયન રચનાની સમજણ બીજા ભાગમાં આપી છે. ઘઊંને દળયા વગર આખા ખાવા હોય તો તેને ચાર પાંચ કલાક પાણીમાં ભીંજવી રાખવા. પછી તેને દુધમાં ઉકાળી ખાવા. આ વાનીને ઈંગ્રેજીમા (Frumity) "ફ્રુમીટી" કરી કહે છે. લાંબા કાળનો મહાવરો પડી જવાથી માંસનો ખોરાક એકદમ છોડતાં પ્રકૃતિ બગડવા માંડે, તે અટકાવવા સારૂ માંસનો ખોરાક બાદશાહ જમશેદના બોલમાં કહેતાં, દરરોજ ઘણું માંસ ખાતા હોવો તો આંતરે આંતરે થોડું ખાવું. દિવસમાં બે ત્રણ વાર ખાતા હોવો તો એક વાર ખાવું. એમ કરતાં કરતાં પ્રકૃતિ બરાબર રહે એટલે બે ચાર માસમાં આ નજીસ ખોરાકને છેલ્લી સલામ કરવી.

આ વિષય પર હવે વધારે લંબાણ નહીં કરતાં, વાંચનારને મજબુત ભલામણ કરવામાં આવે છે કે કોટમાં જેહાંગીર કરાનીની દુકાને સસ્તાં નહાના ચોપાંનિયાંઓ વિલાયતની વનસ્પતિ ખોરાક પર નિર્વાહ કરનારી મંડળીએ છપાવેલાં વેચાય છે, તે વાંચવા, જે ઉપરથી આ વિષયપર ઘણોક જાણવા જોગ નવો ખુલાસો મળશે.

મનુષ્યના ખોરાકની વૈદક જ્ઞાનની રીતે તપાસ.

મનુષ્યોના શરીરમાં અન્ન પાનાદિક ખોરાક દાખલ થઈ નિચે લખ્યા મુજબ કામ બજાવે છે.

૧. જે પદાર્થોનું શરીર બનેલું છે તે પદાર્થોને વધારે છે અથવા શરીરના દરરોજના ઘસારાની ખુટ પુરી પાડે છે.

૨. શરીરમાં ગરમી પુરી પાડે છે.

૩. કામ કરવાની શક્તિ પેદા કરે છે.

ઉપલાં કામો બજાવવા સારૂ જે ખોરાકની વસ્તુઓ ખાવામાં આવે છે, તેમાં જુદાં જુદાં તત્વો નિચે દર્શાવ્યા મુજબ આવેલાં હોય છે.

Water	પાણી.
Albuminoids or flesh-formers.	માંસ બનાવનારા તત્વો.
Starch Sugar &c................	ગરમી તથા ગતિ આપનારા તત્વો.
Fat..................................	તેલ, ચરબી, અથવા ચીકાશ.
Common salt.	નિમક.
Phosphates, potash salts &c.	દાંત, હાડકાં અને તંતુઓ બનાવનારા ખારો.

ઉપલા પદાર્થો પેહેલેથી અકેક લઇ તેનું વર્ણન કરયે. **પાણી** શરીરના સર્વે અવયવોમાં એક અગત્યનો ભાગ બજાવે છે. તે શરીરમાં પુષ્ટિક પદાર્થોને ફેરવે છે, તથા નકામો પદાર્થ બહાર કાઢી નાખે છે. શરીરમાં પાચન ક્રિયા વિગેરે સર્વે ફેરફારો પાણીથી થાય છે તથા તેમાંથી રસ પેદા થાય છે. પાણી સર્વે ખોરાકની વસ્તુઓમાં ઓછા વધતા પ્રમાણમાં સમાએલું છે, અને તે આખા શરીરમાં બે ત્રતિઆંઉસ ભાગ કરતાં વજનમાં વધારે છે. અનાજ, કઠોળ, તરકારી, અને ફળફળાદીમાં પાણીનો મોટો જથ્થો સમાયલો હોવા છતાં, શરીરના અંદરના કારભારને તે પુરૂં પડી શકે એટલું નહીં હોવાથી, આપણને પાણી પીવું પડે છે. તરકારી અને ફળફળાદીમાં ૧૦૦ રતલે આસરે ૭૦ થી ૯૦ ટકા સુધી તથા અનાજ અને કઠોળમાં આસરે ૧૨ થી ૧૫ ટકા સુધી પાણી હોય છે. સુકો મેવો જેવો કે પીસ્તાં, બદામ, વિગેરેમાં અનાજ તથા કઠોળ કરતાંબી ઓછું પાણી હોય છે. પાણી પણ એક જાતનો ખોરાક છે. પાણી વગર જેમ ઝાડ કરમાઈને સુકાઈ જાય છે તેમ માનવિનું શરીર પણ પાણી વગર કરમાઈને સુકાઈ જાય છે. જ્યારે પાણી મનુષ્યના શરીરમાં એટલી બધી અગત્યતા ધરાવે છે, ત્યારે તે કેટલું સ્વચ્છ અને નિર્મળ હાલતમાં પીવાની જરૂર છે! પાણીને સ્વચ્છ કરવાની સૌથી સારી અને સેહેલી રીત એ છે કે એક સોજાં કોરીના ફુલના કુંદાનું નાકું વાદલાંથી બંધ કરવું. પછી કુંદામાં કોયલાનું એક પડ પાથરવું, જેની ઉપર સોઢી રેતીનું બીજું પડ કરવું, અને તેની ઉપર કાંકરાનું ત્રીજું પડ કરવું. આ પ્રમાણે ત્રણ પડ કીધા પછી તે કુંદામાં પાણી નામવું, અને કુંદાની નિચે રાખેલા વાસણમાં સ્વચ્છ થઈ પાણી તપકાય તે પીવું. જેમ પાણી વજનમાં હલકું તેમ તેને શ્રેષ્ટ ગણવું. હલકાં સ્વચ્છ પાણીથી ખોરાક જલદીથી જરપત થાય છે અને તંદુરસ્તી સુધરે છે. જે પાણી વજનમાં ભારે હોય છે તેમાં ઘણીએક પ્રકારની અસ્વચ્છતા સમાયલી હોય છે, માટે તેને ઉપર દર્શાવ્યા પ્રમાણે ગાળયા વગર પીવું નહીં. ખરાબ પાણી

શરીરમાં અનેક પ્રકારની વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન કરે છે, માટે પાણી ગાળયા વગર પીવું નહીં.

આલબ્યુમીનોઈદ નામનો ચીકાશવાળો તત્વ જે માંસ બનાવનાર તરીકે લેખાય છે, તે મનુષ્યના શરીરમાં શું કામ બજાવે છે તે આપણે તપાસયે. આ અગત્યનો તત્વ શરીરનો બાંધો ખિલવે છે અને શરીરના ઘસારાની ખુટ માંસના રેષા બનાવી પુરી પાડે છે. શરીરના ઘણાંક ભાગોમાં નાઈટ્રોજીનસ નામની વસ્તુઓ મળી આવે છે, જે વળી મસ્તકમાં અને તંતુઓમાં (Nerve substance) વિશેષ હોય છે, તેને બનાવવાને કામે લાગે છે. આ તત્વથી શરીરને ચરબી મળે છે તથા તેમાં જે કારબન નામનો કોયલો હોય છે, તેમાંના થોડાક ભાગમાંથી ગરમી અને ગતિ મળે છે. કઠણ મેહેનત કરનારા અને અઠંગ કસરત કરનારાઓને આ તત્વના પુરતા જથ્થાની ઘણી અગત્ય છે. આ તત્વ અનાજમાં સેંકડે ૫ થી ૧૫ ટકા અને કઠોળમાં સેંકડે ૨૦ થી ૨૫ ટકા આવેલો હોય છે. તરકારી અને ફળફળાદીમાં તેનો જથ્થો થોડો આવે છે, પણ સુકા મેવામાં તેને જથ્થો તરકારી કરતાં વધારે હોય છે. માંસ ભક્ષ કરનારને આ તત્વ જેમ માંસના ખોરાકમાંથી મળેછે, તેમ વનસ્પતિ આહારીને આ તત્વ ઝાડપાનની વસ્તુઓમાંથી પુરતી રીતે મળી શકે છે. માત્ર ફેર એટલોજ કે માંસ ખાનારાઓ આ તત્વ મેળવવા સારૂ મુવેલાં પશુઓનું પોતાના પેટમાં કબરસ્તાન કરે છે, ત્યારે અન્ન ફળ શાક ખાનારાઓ આ અગત્યનો તત્વ માંસના ખોરાક કરતાં ત્રણ ગણી સસ્તી કિમતે ઝાડપાનની કુદરતી પેદાએશમાંથી મેળવે છે.

સ્તાર્ચ નામનો તત્વ સફેત મેદા જેવી ચળકતી ભુકી છે. મનુષ્યના શરીરમાં ગતિ પેદા કરનાર તથા ગરમી આપનાર તરીકે આ તત્વ કામે લાગે છે. ખોરાકની જુદી જુદી વસ્તુઓમાં ગતિ તથા ગરમી આપનારા બીજાં તત્વો કરતાં સ્તાર્ચ વધારે અગત્યતા ધરાવે છે. એક રતલ સાબુચોખા, આરારોટ, તાપિઓકા, અને કોર્ન ફ્લોરમાં ૮૩ ટકા સ્તાર્ચ આવેલો છે; આ જણસોની કાંજી પર બચ્ચાંઓનો ઉધરભાવ સારો થતો નથી, અને તેઓ કરકટી દેખાવના બને છે. જે ખોરાકની વસ્તુઓમાં ગરમી તથા ગતિ આપનારો આ તત્વ વિશેષ આવેલો હોય અને લોહી, માંસ, તંતુઓ, તથા હાડકાં બનાવનારા તત્વો ઘણાંજ થોડાં આવેલાં હોય, તેવો ખોરાક ખાઇ યા ખવડાવી તેમાંથી પુષ્ટિ મેળવવાના ફોકટ ફાંફાં મારવાં નહીં. આ તત્વવાળી કેટલીક જણસોમાં ખાંડ, ગુંદર, તથા ડેકસટ્રિન નામના બીજાં તત્વો આવેલાં હોય છે, જે પણ શરીરને ગરમી તથા ગતિ આપવાને કામ લાગે છે. ફળફળાદી, મેવા વિગેરે વનસ્પતિમાંથી તેલ ચરબી અથવા

ચીકાશનો પદાર્થ પુષ્કળ મળી આવે છે. આ ચીકાશવાળા પદાર્થથી શરીરનો બાંધો બંધાતો નથી, પણ તે સ્તાર્ચ કરતાં અઢી ગણી વધારે શરીરમાં ચૈતન્ય શક્તિ, ગરમી અને ગતિ ટેકવી રાખવા સારૂ કામે લાગે છે. જ્યારે આ પદાર્થ પ્રવાહી રૂપમાં હોય છે ત્યારે તેને તેલ, અને નક્કર રૂપમાં હોય છે ત્યારે તેને ચરબી કરી કહેવામાં આવે છે. આ ચરબીના પડ મનુષ્યની ચામડી નિચે આવેલાં હોય છે; તે શરીરની ગરમીને અંદર રાખે છે, અને જ્યારે ખોરાક લેવામાં આવતો નથી, ત્યારે તે શરીરમાં ગરમી, ગતિ અને ચૈતન્ય પુરી પાડવા સારૂ પાછાં લોહીમાં ચુસાઇ જાય છે. માંસના ખોરાકની માફક મલાઇ, માખણ, કોપરૂં, ભોંયશીંગ, બદામ, પસ્તા, અખરોટ વિગેરેમાં તેલ યા ચીકાશનો તત્વ વિશેષ આવેલો હોય છે.

નીમક એ એક નક્કર ખનિજ પદાર્થ છે, જે ખોરાકમાં ઉમેરી લોકો ખાય છે. વનસ્પતિમાં આ નક્કર ખનિજ પદાર્થ નથી, અને જો હોય છે તો તે થોડીજ અથવા નામની હોય છે.

ખાર એક જાતનો હોતો નથી. પોટાશ નામનો ખાર ઘણીક લીલી તરકારીઓમાં હોય છે, અને ફોસફેટ નામનો ખાર ઘણીક ફળફળાદી અને અનાજ કઠોળ વિગેરેમાં હોય છે. પોતાશ નામનો ખાર ચૈતન્ય શક્તિ અથવા ઉશકેરનારો ગુણ ધરાવે છે. તેને થોડા પ્રમાણમાં લીધો હોય તો ફાયદો કરે છે; ઘણા પ્રમાણમાં લીધો હોય તો બેશક ઝેર ચઢાવી મરણ નિપજાવે છે. ફોસફેટ ઓફ લાઇમ એટલે ચુના જેવો ખાર જે હંમેશાં નહાના જથ્થામાં કારબોનેટ ઓફ લાઇમ વિગેરેના તત્વો સાથ ભેળાયલો આવે છે, તે હાડકાં અને દાંતો બનાવવા તથા તે બનાવ્યા પછી તેને કૌવત આપવા સારૂ કામે લાગે છે; એટલુંજ નહીં પણ આ ખારથી શરીરના બીજા તંતુઓ બને છે. આ ઉપયોગી અને અગત્યનો ખાર અનાજ, ફળફળાદી વિગેરેના છલતાં યા છાલ આગળ ઉપલા ભાગમાં સમાયલો હોય છે, તેને મનુષો અજ્ઞાનપણે નિરૂપયોગી વિચારી ફેંકી દે છે, જેથી હાડકાં અને દાંતોને પુષ્ટિ મળતી નથી. હાડકાં અને દાંતો જેને જઈફી સુધી પુર તંદુરસ્તીમાં રાખવાં હોય, તેને (Brown bread is the staff of life. White bread is broken stick.) આ ઇંગ્રેજી કહેવત ધ્યાનમાં રાખી વર્તવું, નહીં તો દાંતના દરદોથી હલાક તથા ૩૦–૪૦ વરસની ભર જુવાનીમાં બોખા થવાને તૈયાર રહેવું. British Dental Association નામની વિલાયતમાં મંડળી છે, તેને જુવાનીમાં દાંતો કહોઈને પડી જવાનું કારણ નિચે મુજબ આપ્યું છે.

The unsoundness and early loss of teeth now so common, is

largely due to the absence of phosphatic aud bone forming material in the fine white bread which is generally eaten.

જુવાનીમાં દાંતો તુટી પડવાનું તથા કહોઈ જવાનું જે હાલ સાધારણ થઈ પડયું છે, તે મુખ્યત્વે કરીને સફેત પાંઉ યા રોટી ખવાય છે, જેમાં (ફોસફેટીક) એટલે ચુનાવાલો ખાર અને હાડકાં બનાવનારો પદાર્થ નહીં હોવાના કારણે મોટે ભાગે થાય છે. ઉંડાનમાં ઉતર્યા વગર વાંચનાર સેહેલથી સમજી શકે એવું બ્યાન ખોરાકમાં આવતા જુદાં જુદાં આગત્યના તત્વોનું કર્યા પછી હવે તપાસયે કે એક ઘઉંના દાણામાં શરીરને ગરમી અને ગતિ આપનારાં તત્વો, માંસ પેદા કરનારાં તત્વો, તથા દાંત, હાડકાં અને તંતુઓ બનાવનારાં તત્વો કીયા ભાગોમાં સમાયલાં હોય છે.

ઘઉંના દાણાના મધ્ય ભાગમાં મધપુડાના જેવા સુરાખોની હાર હોય છે, જેમાં આવેલા સફેત મેદાની ભુકીને સ્તાર્ચ કરી કહે છે. આ તત્વથી શરીરને ગરમી તથા ગતિ મળે છે. આ તત્વની આસપાસ પીળા રંગની સુરાખની હાર છે, જે માંસ પેદા કરવામાં ઉત્તમ ગુણ ધરાવે છે. વળી એની આસપાસ ૬ બારીક ચામડીનાં પડો આવેલાં છે, જે જુદા જુદા અગત્યના ખારોથી ભરપુર છે. આમાં પોતાશ તથા ફોસફેટ વિગેરે નામના ખારો આવેલા છે, જે હાડકાં અને દાંતો બનાવવાને તથા ભેજાંની શક્તિ અને બદનના તંતુઓને પુષ્ટિ આપવાને કામે લાગે છે. આટલી બધી ડાહાપણથી મનુષ્યના ફાયદા અને પોષણ અર્થે પેદા કીધેલો અનાજનો કુદરતની ખુબીના અજ્ઞાન માણુસો કેવો કઢંગો ઉપયોગ કરે છે તે જુવો. ભેજાંની અને બદનના તંતુઓની શક્તિ વધારવા, તેમજ હાડકાં અને દાંતોને પુષ્ટિ આપવા સારૂ જે ૬ બારીક ચામડીના પડો ઘઉંના ભાગ પર આવેલાં છે, અને જે ખનિજ પદાર્થો, પોતાશ તથા ફોસફેટ નામના અતિ ઉપયોગી ખારોથી ભરપુર છે, તેને ભુંસા યા થુલાં તરીકે નકામો સમજીને ચાળી કાઢી ફેંકી દેછે. આ થુલાંમાં વળી દુધ જેવો તત્વ અને ચીકાશ જે માંસ બનાવા સારૂં આવેલો છે, તે પણ ઘસડાઈ જાય છે. થુલાંમાં પુષ્ટિકારક તત્વો આવેલાં છે એટલુંજ નહીં, પણ તેની અંદર (Cerealin) "સીરીએલીન" નામની એક ચમત્કારિક વસ્તુ છે, જે ખોરાકને પાચન કરવાની શક્તિ ધરાવે છે, અને તે (Maltine) "મૅલતાઈન" નામની દવાને મળતી આવેછે. અજ્ઞાન માનવિ તે મહાજ્ઞાની જગત કર્તાની ખામી કાઢવા બેસે છે, અને તેના ભલાને અર્થે ઘઉંમાં સમાવેલા આ સર્વ તત્વોને તે જુદા પાડે છે, તથા થુલાંને અવગુણકારક તથા નકામો સમજીને ફેંકી દેછે, અને બાકી રહેલા મેદાના સફેત પાંઉ યા સફેત રોટી બનાવી ખાવાને પસંદ કરે છે. તેને

ખબર નથી કે ડાકટરો એજ થુલાંમાંથી તત્વ ખેંચી કાઢી, તેને બીજું નામ આપી, શક્તિ લાવવા સારૂં તેને કેટલીક વખતે એજ જણુસ આખરે ખવાડે અથવા પીવડાવે છે. ઉપર કહેલી છ બારીક ચામડીમાંનું સૌથી ઉપરનું પડ સેહેલથી પાચન નહીં થઈ શકતું હોય તો ધઉંને થોડોવાર પાણીમાં ભીંજવી રાખી તે કાઢી નાખી શકાય છે, અને આ પ્રમાણે કર્યાથી બાકી રહેલાં પુષ્ટિકારક તત્વો બચે છે.

શું ખાવું અને શું નહીં ખાવું.

માંસ ખાનારાઓને શાક ભાજી વગર મુદ્દલ ચાલતું નથી. તેઓને ડાકટર ફરમાવે છે કે માંસની સાથે શાક ભાજી ખાવી, નહીં તો (Scurvy) "સ્કરવી" એટલે રક્તપિત જેવું એક દરદ તેઓના શરીરપર ઉભરાઇ આવશે. આ દરદ ઉભરી આવવાનું કારણ ડાકટરો દેખાડે છે કે માંસમાં (Starch Sugar) સ્તાર્ચ મિઠાસ નામના મનુષ્યના પોષણ અર્થે અગત્યના તત્વોની ગેરહાજરીથી છે. આ ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે કે કુદરતની નેમ મનુષ્યને માંસના ખોરાક ઉપર ઉધારવાની નથી; જો તેમ હોત તો તેના પોષણ અર્થે માંસના ખોરાકમાં આ ઉપયોગી તત્વોની ખુટ કુદરતે રાખી નહીં હોત. વનસ્પતિપર રહેનારાઓથી માંસ વગર સહેલાઇથી જીવી શકાય છે, પણ માંસ ભક્ષ કરનારાઓથી વનસ્પતિનાં ખોરાક વગર સહેલાઈથી રહી શકાતું નથી. એકલો વનસ્પતિનો ખોરાક જ્યારે સલામતી ભરેલો છે, ત્યારે એકલો માંસનો ખોરાક સલામતી ભરેલો નથી. માંસને ભુંજતી વખત જે દુરગંધી નિકળે છે તે મનુષ્યના મુડદાંને મસાણ કાંઠે અગણીદા કરતી વખત નિકળતી બદબોને મળતી આવે છે, પણ મસાલાઓ વિગેરેમાં આ દુરગંધી ઢંકાઈ જાય છે. તરેહવાર જાતની શાક ભાજી અને મસાલાઓથી માંસનો ખોરાક લેહઝટ આપે છે અને જુદી જુદી જાતોની તરકારીઓની ભેળથી માંસના જુદાં જુદાં વાનાઓ ઓળખાય છે; પણ શાક ભાજી વગરતો એકનું એક માંસજ ચવાયા કરે છે. માંસ હારીઓનો ઘણો મોટો ભાગ દહીં, દુધ, માખણ, તથા, કઠોળ, અન્ન, ફળ, શાક પર પોખાય છે, કારણ કે માંસ ઘણું મોંઘું હોવાથી, તે ખરીદીને ખાઇ શકવાની તેઓને જોગવાઈ મળતી નથી. દુનિઆની વસ્તીનો પોણો ભાગ ઉપરાંત દહીં, દુધ, માખણ, ઘી, છાસ તથા વનસ્પતિ પદાર્થો પર માંસના ખોરાક વિના પોતાનો નિર્વાહ કરે છે, એવું સત્તા ભરેલી રીતે જાહેર થયું છે. માંસના ખોરાકમાં એવા કોઇ તત્વો નથી કે જે વનસ્પતિ પદાર્થોમાંથી મળી નથી આવતા.

ઘોડો, હાથી, ઉંટ, ખચ્ચર, બલદ વિગેરે જાણુવરો વનસ્પતિ ખોરાક ખાઇ પોતાના શરીરમાં લોહી તથા બળ પેદા કરે છે, અને એજ ખોરાક આખા દિવસની કઠણ રગડ કરવાને તેઓને શક્તિવાન કરે છે. આ મેહેનતુ, ઉદ્યોગી અને નિમક હલાલ પશુઓને મટન ચાપ અથવા શેરવાની કોઇબી દિવસે અગત્ય પડતી નથી. અનાજોમાં બાજરી, જુવાર, મકાઈ વિગેરે ચોખા કરતાં વધારે પુષ્ટિદાર ખોરાક છે, તોપણ મુંબઈમાં પારસીઓ તેને મુદ્દલ વાપરતા નથી, અને માંસ વિના બીજું શું ખાવું, શું ખાવું, એવો પોકાર ઉઠાવે છે. તુવર, મગ, મસુર, સફેત વટાણા, ચણા, અડદ વિગેરે કઠોળો માંસ કરતાં વધારે કૌવત આપે છે. તેમજ આ કઠોળો માંસ કરતાં ત્રણ ગણી સસ્તી કિમતે મળે છે; પણ તેને જુદા જુદા રૂપમાં પકાવી ખાવાને માંસ હારીઓને ખબર નથી. વિદ્વાન રસાયણ શાસ્ત્રી લીબીગે દર્શાવ્યું છે કે આખા ઘઉંમાંથી બનાવેલી રોટીમાં માંસ કરતાં ૬૦ ટકા, અને સફેત રોટી કરતાં ૨૦૦ ટકા વધારે ફોસફોરસ નામનો ખાર આવે છે. આ ખાર ભેજાને શક્તિ આપેછે, તથા હાડકાં, દાંત, અને શરીરના તંતુઓને બનાવવા કામે લાગે છે. સેંકડો જાતની લીલી અને સુકી તરકારીઓ ઓછા વધતા પ્રમાણમાં કૌવટ આપે છે, તથા એમાંની કેટલીએક ચીજ માંસના ખોરાક કરતાં વધારે પુષ્ટિ આપે છે, તથા ત્રણ ગણી વધારે સોંઘી મળે છે. દહીં, દુધ, છાસ, મલાહી, માખણ આ જાનવરી પદાર્થ હોવા છતાં, તે ખાવામાં અડચણ નથી, કારણ કે તે મેળવવાને પશુઓની હીંસા કરવામાં આવતી નથી. મનુષ્યના શરીરને પુષ્ટિ આપવાને દુધનો પદાર્થ કાંઈ કમ નથી. દુધના ઉત્તમ ખોરાકમાં પુષ્ટિ આપનારા જુદાં જુદાં તત્વો સરખા પ્રમાણમાં સમાયલાં છે. પારસીઓમાં ઘણાંકોની ફરિયાદ એ છે કે તેઓને દુધ પચતું નથી. તેના કારણો તપાસયે. પ્રથમ સારૂં દુધ મુંબઇમાં કેઠે મળતું નથી. ઘણાંક ગવળીઓ પોતાના જાનવરોને ઘોડાની સુકવેલી લીદ અથવા ઘોડાના બિછાનાનું મુતરથી રદ થયલું ઘાસ ખવાડે છે તથા દુધમાં પાણીની ભેળસેલ કરે છે, માટે સર્વને ઘટારત છે કે પોતાને ઘર ગાય પાળવી. લાચારીએ ગાયને કોઇ દિવશે કાઢી નાખવી પડે તો તે કસાઇને હાથ જાય નહીં, તેની ઘણીજ સંભાળ રાખવી. ગોચરણ એટલે જાનવરોને ચારો ચરી ખાવાને ખુલ્લી જગા મળતી નથી. જેટલું ગાયનું દુધ હલકું અને ગુણગારૂં છે, તેટલું ભેંસનું દુધ હલકું અને ગુણગારૂં નથી. જંગલમાં ચરતી ગાય યા ભેંસ પોતાના મન ગમતો ચારો ખાય છે, તેમાં વળી કેટલીક જાતના ઔષધિ પાલાઓ તથા જડિબુટ્ટિ આવે છે. ઘરમાં બાંધી રાખેલી ગાય યા ભેંસ ગમે તેવો પણ ઊંચી પ્રકારનો ખોરાક ખાય, પણ તેનું દુધ જંગલમાં ચરતી ગાય યા ભેંસના દુધ કરતાં ગુણમાં ઉતરશે, તથા

પાચન થવામાં તે ભારી થઈ પડશે. દુધ એકદમ પ્યાલામાંથી ગટ ગટ અથવા એક્રીતાંસે પી જવા કરતાં જો ચમચી ભરી ભરીને પીયે તો દુધ નહીં પચવાની ઘણાઓની ફરિયાદ દુર થાય. શરૂઆત ા શેર દુધથી કરવી. દુધ હજમ કરવાને બદામ ઘણી સારી મદદ કરે છે. બદામનો ભુકો કરી દુધમાં નાખી પીવું અથવા તો દુધ પી રહીને ઉપરથી થોડીક બદામ ખાવી, જેથી દુધ જરૂર હજમ થશે. દુધ યા દહીં સાથ બાજરીની સુકી રોટલી અથવા (Whole-mebl bread) એટલે ઘઉંમાંથી થુલાંનો ભાગ ચાળી નાખ્યા વગર બનાવેલી રોટી **શેકીને** ખાધી હોય તો શરીરમાં ઘણી કૈાવત આવશે. હિંદુઓ સવારના સાત વાગે બાજરીનો ઢેબરો અને દહીં ખાઈ પોતાના કામે ધંધે જતા નજરે પડે છે, ત્યારે સેંકડો પારસી મરદો તથા બાનુઓ સવારના ચાયનો દુવાસકો પી હાથમાં દવાઈના સિસાઓ પકડી ડાકટરોને ઘર જતાં નજરે પડે છે. આ કેવી ખેદકારક સરખામણી અને દયા ઉપ-વનારો દેખાવ!! ઉપર દર્શાવેલા ખોરાકની જણસો ઉપરાંત સેંકડો જાતના મેવાઓ અને ફળફળાદી જે મનુષ્યના પોષણ માટે કુદરતની અવલ બક્ષીસ તરીકે ઝાડોપર પાકીને ખાવા સારૂ ઝુલઈ રહેલા છે, તે માંસહારીઓને ખાવાનું મુદ્દલ સુઝ પડતું નથી, અને માંસ વિના બીજું શું ખાવું, શું ખાવું, એવો જંગી પોકાર ઉઠાવતા ફરે છે. મેવા અને ફ્રૂટને ખોરાકના એક ભાગ તરીકે દિવસના ખાવાની જરૂર છે. બીજી વસ્તુઓથી પેટ ભરી ફક્ત શોખને ખાતર રાતના સુતી વખતે તે ખાવામાં ગેરલાભ થાય છે. શેરડી જેવી નિરોગી, સસ્તી અને અમરટથી ભરેલી વસ્તુને કેટલા થોડાઓ ઉપયોગ કરે છે? માંસહારીઓ જેટલી શાકભાજી દરરોજ ચગળી જાય છે, તેનો અરધો ભાગબી અન્ન ફળ શાક ખાનારોઓ ખાતા નથી. કેટલાક પારસીઓ જેટલું અચાર ખાય છે, તેટલીજ શાકભાજી અન્ન ફળ શાક ખાનારાઓ ખાય છે. વનસ્પતિ પર નિર્વાહ કરનારાઓ પોતાનો મુખ્ય આધાર તરેહવાર જાતના અનાજો અને કઠોળો પર રાખે છે, જેને તેઓ જુદા જુદા રૂપમાં વખતે વખત પકાવી તેની ઉપર સુખશાંતીથી થોડા ખરચે સાદા ખોરાક પર પો-તાનું ગુજરાન કરે છે. સવારના દુધ પાંઉના ચાલુ ખોરાકથી ઘણા થોડા અણુજાણ્યા હશે. બપોરના સાદું પાંઉનું પુડીંગ એ વળી સસ્તો, નિરોગી અને કડાકુટ વગરનો ખોરાક છે. ઓટમિલ અથવા ઘઉંનું પોરીડજ જેમ બચ્ચાં-ઓને તેમજ ઉમરે પુગેલાં માણસોને સસ્તો, કૈાવતીદાર અને લેહઝત આ-પનારો ખોરાક છે, તેને ભુલવો નહીં જોઇએ. પાંઉ સાથે ફળફળાદિનો ખો-રાક પેટનો ખાડો પુરતી રીતે ભરશે, તેમજ પાણીની તરસ મટાડશે. શાક ભાજી સાથે ઘઉંની વણેલી રોટી એ કાંઈ ઓછીતાકાતવાળો ખોરાક

નથી. બે ચાર જાતની ભેગી તરકારીનો રસ બનાવી તેમાં પાંઉ બોળી ખાધાથી ભુખ મટશે. રતાલો કંદ, કમોદીઓ કંદ, ગ્રીન પીસ, ફ્રેન્ચ બીન્સ, સુરન, ભીંડા, ચોળા, મસુર વિગેરે તરેહવાર તરકારી તથા કઠોળનો બનાવેલો લહેજતદાર તેમજ કૌવતીદાર સેરવો, માંસમાંથી બનાવેલા સેરવાને ટક્કર મારે છે. જેને શાકભાજી ખાવાપર ઝાઝો ભાવ નહીં હોય તેને આ પ્રમાણે વનસ્પતિ પદાર્થમાંથી રસકસ ખેંચી કાઢી ખાવાને સેહેલ થઈ પડશે. માંસમાંથી બનાવેલા સેરવાનું ભોપાળું આગળ આપેલા ડાકટરોના અભિપ્રાય ઉપરથી માલમ પડશે. બાપદાદાથી ખવાતું આવેલું ધાન દાળ ને ઘી તથા ખીચડી પાલો, એ વળી આપણા દેશીઓનો સાધારણ ખોરાક છે. દાળને પાણી જેવી પાતળી બનાવવા કરતાં, તેને ખડી રાખીને ચાવલ સાથે ખાવી વધારે સારી છે. ખીચડીમાં તુવરની દાળને બદલે મગની દાળ પણ નખાય છે. કચ્છી મગ જેમ મજબુત તેમ પાચન થવામાં હલકો છે. મગની દાળમાં બીજો સારો ગુણ એ છે કે તે ઘી પી જાય છે, એટલે તેની ઉપર રેડેલું ઘી તરી આવતું નથી. મગની દાળ અને ઘઊંની રોટીપર પૂરબૈયા સીપાઇઓ જીવે છે, અને વનસ્પતિ ખોરાકપર નિર્વાહ કરી, તેઓ ઇંગ્રેજ સરકારને પારકા મુલકના રાજ્યો જીતાવી આપે છે. આ ઉપરાંત બીજી વનસ્પતિના ખોરાકની વાનીઓ સાંકળિયું વાંચી જોવાથી માલમ પડશે.

માંસનો ખોરાક પ્રાણહત્યા કીધા વિના મળી શકતો નથી, માટે તે નહીં ખાવો, કારણકે માનવી જાતનો સૌથી ઉત્તમ ધર્મ એ છે કે કોઈના પણ જીવને દુખ નહીં દેવું. વળી માંસનો ખોરાક વનસ્પતિ ખોરાક કરતાં મોંઘો પડે છે તથા માંસના ખોરાકમાં શરીરના પોષણ અર્થે જોઈતાં સર્વે તત્વો આવેલાં નથી; આ ઉપરાંત તે મનુષ્યના શરીરમાં બેસુમાર વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન કરે છે. ઘણીએક વખત માંસહારીઓના શરીરનો બહારનો દેખાવ તંદુરસ્ત માલમ પડે છે, પણ તેઓનો અંદરનો સાંચો બગડી ગયલો અથવા સડેલો હોય છે. આવા બહારથી તંદુરસ્ત દેખાવના માણસોના અકાળ મૃત્યુના ઓચિન્તા સમાચાર સાંભળી આપણને ખેદ ઉપજે છે.

સર રીચરડ ફીલીપ્સ ઇંગલંડ, વેલ્સ, સ્કાટલંડ અને આયરલંડની ચાર કરોડ પંચોતેર લાખ એકર ખેતી કરવા લાયકની જમીનની ગણત્રી આપી જણાવે છે કે આ બોહોળા વિસ્તારની જમીન વનસ્પતિની પેદાએશથી પચીસ કરોડ માણસોનું પોષણ કરી શકશે, પણ જો વનસ્પતિના ખોરાક સાથે માંસનો ખોરાકબી ભેગો જોઈએ તો ઉપલી જમીન માત્ર આઠ કરોડ માણસોનુંજ પોષણ કરશે. પાંચ છ માણસોનાં એક કુટુંબને

વનસ્પતિ ખોરાકથી પેટ ભરવાને જ્યારે એક એકર જમીન પુરતી છે, ત્યારે વનસ્પતિ અને માંસનો ભેગો ખોરાક ખાવા માટે ઉપલા કુટુંબને ત્રણ એકર જમીન જોઈશે. અમેરીકા ખાતે સીનસીનાતિ ગામમાં નિચે દર્શાવ્યા મુજબ એક ખાસ ગણત્રી કરવામાં આવી હતી. ત્યાં ડુક્કરોને ખવાડવાને જેટલા વજનનો ઓટમિલ નામનો અનાજ ખપ્યો હતો તેનો તોલ અને તેજ ડુક્કરોમાંથી માંસ વિગેરેનો જેટલા વજનનો ખોરાક નિપજ્યો હતો તેનો તોલ સાથે સરખાવતાં એવું માલમ પડયું કે માંસનો ખોરાક જેટલા માણસોને પુરો પડયો હતો, તેના કરતાં **ચાર** ગણાં વધારે માણસો ડુક્કરોએ ખાધેલા અનાજપર પોતાનું ગુજરાન કરી શકતે. વળી કેલીફોરનિયા દેશમાં ગણત્રી કાઢતાં એવું માલમ પડયું છે કે ત્યાંની એક એકર જમીનમાંથી ૧૮૦૦ રતલ ઘઊં એક વરસમાં ઉત્પન્ન કરી શકાય છે, ત્યારે એટલીજ મુદતમાં અને એટલીજ જમીનમાંથી માત્ર ૧૮૦ રતલ માંસનો ખોરાક જાનવરોની મારફતે નિપજાવી શકાય છે.

કુદરતની નેમ મનુષ્યોને વનસ્પતિના ખોરાકપર ઉધારવાની છે, તે ઉપલા દાખલાઓથી સિદ્ધ થાય છે. આપણે આગલ જણાવી ગયા કે દુનિયાની વસ્તિનો પોણો ભાગ ઉપર માંસના ખોરાક વગર જીવી શકે છે, તેને પણ ઉપલા દાખલાઓથી ટેકો મળે છે. આ દાખલાઓમાં મુંબઈ ઈલાકાનો દાખલો ઉમેરિયે. મુંબઈની દસ લાખ માણસોની ગંજાવર વસ્તિને સારૂ વાંદરાના કસઈવાડા ખાતાનો ઉપરી મી૦ ડબલ્યુ સૅાન્ડર્સ તા૦ ૩૧ મી જુલાઈ ૧૮૮૯ ને દિને આ પોથીના પ્રગટ કરનારને લખી જણાવે છે કે "વાંદરાના કસઈવાડામાં આખા વરપની સરાસરી લેતાં દરરોજ ૫૫ ગાયો, ૧૫ બલદો, ૯ ભેંસો અને ૧૩૦૦ બકરાં મેંઢાં કપાય છે. કમીસેરિયટ ખાતા સારૂ દરરોજ ૩ ગાયો તથા અઠવાડિયામાં વારા ફરતી એક વખત ૩૫ બકરાનો વધ થાય છે, અને આ ઉપરાંત અઠવાડિયામાં વારા ફરતી એક બે બકરાંનો જુદો વધ થાય છે." ઉપલાં પશુઓની કતલથી જે માંસ વિગેરેનો ખોરાક નિપજે છે તે નિચે મુજબ છે. ગાય બલદોમાંથી ૨૧૯૦૦ રતલ, બકરાં મેંઢાંઓમાંથી ૫૨૨૦૦ રતલ, અને ભેંસોમાંથી ૪૫૦૦ રતલ. આ બધાનો કુલ સરવાળો ૭૮૬૦૦ રતલ થાય છે. આ સંખ્યામાં સુકાં તથા તાજાં માછલાં અને મરઘાં બટકાં જે માંસહારીઓના ખોરાક તરીકે ખપે છે તેનો આંકડો આસરે ૨૧૪૦૦ રતલનો ઉમેર્યે તો માંસની ખોરાકીનો એકંદર સરવાળો ૧૦૦૦૦૦ રતલનો થાય છે. આ એક લાખ રતલ નજીસ માંસનો ખોરાક મુંબઈ ઈલાકામાં વસ્તાં દસ લાખ માણસોને પુરો પડી

શકે એટલો નથી. ઘણામાં ઘણોતો એક બે લાખ માણસોને તે થોડો ઘણો કરી પુરો પડી શકે. આ ઉપરથી અનુમાન કરવાને સેહેલ થઈ પડે છે કે મુંબઈની પોણો ભાગ ઉપરની વસ્તિ જ્યારે અન્ન ફળ શાકના કુદરતી ખોરાકપર નિર્વાહ કરી પુર તંદુરસ્તીમાં રહી શકે છે, ત્યારે બાકી રહેલાં મુઠ્ઠીભર આદમીઓ પણ વગર અડચણે તેમ રહી શકે. આ પ્રમાણે હોવાથી શા માટે આ પરોપકારી, ગુણવંત અને નિરપરાધી પ્રાણીઓનો આ મુઠ્ઠીભર આદમીઓ સારૂ માઠો ઉપયોગ થવો જોઈએ? શા માટે આ પ્રાણીઓના લોહીથી માનવીઓએ પોતાના હોઠો ખરડવા જોઈએ? બકરાં મેંઢાં જેવા ન્હાના પશુઓના વાળ અને દુધથી મનુષ્યોને સુખ મળે છે. ગાય બેલ જેવાં મોટાં પ્રાણીઓ હળ ખેંચી જમીનમાંથી અનેક પ્રકારનો ખોરાક મનુષ્યો માટે ઉત્પન્ન કરે, ગાડીમાં જોતરાઈ મનુષ્યોનું આખો દિવસ વહિતરૂં કરે, સેવક અથવા મિત્રની માફક મનુષ્યોનો હંમેશાં વિશ્વાસ અને પ્રેમ કરે, જ્યાં બાંધિયે ત્યાં બંધાય, જ્યાં ચલાવિયે ત્યાં ચાલે, જ્યાંથી હઠાવિયે ત્યાંથી હઠી જાય, જંગલમાં ઘાસ પાતરાં ચરી નિરોગી અને અમૃત જેવો દુધનો ખોરાક આપવા દરરોજ પોતાના મથકપર આવી ઉભાં રહે, અને એ ખોરાક વડે મનુષ્યોનાં બુદ્ધી, બળ અને પરાક્રમ વધે તથા સુધરે, વળી જેઓના મુવા પછી તેઓના શરીરપરનું ચામડું પણ મનુષ્યોના પગની કાંટા, કિડા, કિચડ વિગેરેથી રક્ષા કરે તથા જેનું સર્વસ્વ રાજાથી રંક સુધી સર્વે વાપરી સુખ પામે, આવા વાચા વગરના ગુણવાન અને પરોપકારી પ્રાણીઓની કતલ કરવા અથવા કરાવવામાં જે કોઈ ભાગ લઈ જગતના સંસારની હાની કરે, તેના જેવો બુદ્ધિહીન અને મહાપાપી બીજો કોઈ નથી.

આ વિષય બંધ કરવા આગમચ વનસ્પતિનો ખોરાક પકાવવાની બાબતમાં બે બોલ લખેલા નકામા નહીં ગણાશે. ચોખાને પાણીમાં બાફતી વખતે તેમાં જે કાંઈ પુષ્ટીક તત્વનો ભાગ છે, તે ગળી પડેછે, અને બફાયા પછી વધેલું પાણી ફેંકી દીધાથી તેની સાથે પુષ્ટિક તત્વ પણ ધસડાઈ જાયછે. આનો અટકાવ નિચે લખ્યા મુજબ કરવાથી થશે. ચોખા બફાઈ રહે એટલુંજ પાણી રેડી બાફણે મુકવાથી પાણી વધશે યા ઘટશે નહીં. અટકળે પાણી નામવા કરતાં ચોખાની સપાટી પર હાથનું પેહેલું આંગલુ રાખી તે બરાબર જે પાણી નામ્યું હોય તો એટલાંજ પાણીમાં ચોખા બફાઈને બરાબર તૈયાર થઈ રહેશે. પણ આ રીત કરતાં ચોખાને બાફણે બાફવા વધારે સારા છે. તરકારીની છાલ છોલીને પાણીમાં બાફવાથી

એક ગેરફાયદો એ થાયછે કે તેમાંનાં પૈાષ્ટિક તત્વેા પાણીમાં ધોવાઈ જાયછે અને બીજો ગેરફાયદો એ થાયછે કે તરકારીમાં પાણીનેા ભાગ દાખલ થઈ તેને બેસ્વાદ કરી નાખે છે, માટે બનતાં સુધી હંમેશાં છાલ સાથે તરકારીને બાફવી અને પછી છાલ કાઢી નાખવી. તરકારીને પાણીમાં બાફવા કરતાં તેને બાફણે બાફવી અથવા ભેભરટમાં ભુંજવી વધારે સારી છે. તરકારીમાં સારીપેઠે પાણી નાખીને પછી ખાંડી બંધ લાકડાં બાળીને ઉકાળવાની માઠી રસમ પારસીઓમાં સાધારણ થઈ પડી છે. આ પ્રમાણે પકાવેલી તરકારીનેા સ્વાદ તદન ફેરવાઈ જાય છે, અને તે ફિક્કી કુચા જેવી લાગે છે, તેથી ખાવા ગમતી નથી. ઘણી ખરી તરકારીઓમાં પાણીનેા ભાગ કુદરતી રીતે વિશેષ આવેલેા હેાય છે, માટે પકાવતી વખતે તેમાં પાણી નાખવાની બિલકુલ જરૂર નથી. પાણી રેડીને તથા પાણી રેડયા વગર પકાવેલી તરકારીના સ્વાદમાં સેંકડે પેાણેાસેા ટકાનેા ફેર પડે છે. ધકધકતું બળતું કરવાથી તરકારી ચડી રહે તે આગમચ તેમાંનું પાણી જલદીથી બળી જાય છે, પણ જો ધીમાં અંગારે અથવા ધીમી આંચે તેને પકાવી હેાય તેા, તરકારીમાંનું છુટેલું પાણી ધીમી રીતે બળે, અને તે સુકાઈ જાય એટલામાં તરકારી પણ સીજીને મસ્કા જેવી નરમ થાય. ઢાંકણુપર પાણી આપવાની રીત સારી છે, અને અગત્ય પડવે તે પાણી અંદર નાખવું. તપેલી ઉપરનું ઢાંકણુ ચપટ બેસતું જોઈએ કે જેથી બાફ બહાર નિકળી જાય નહીં. પાણી રેડયા વગર પકાવેલી તરકારીનેા સ્વાદ જરૂર દાંતે વળગશે. માંસહારીઓએ આ રીત જરૂર અજમાવી જોવી.

ધાતુના વાસણ કરતાં માટીના વાસણમાં પકાવેલા ખાનાંનેા સ્વાદ વધારે સારેા લાગે છે. કોઠીના પડ કીધેલાં (Enamelled) લેાખંડના વાસણેા વિલાયતથી આવે છે, તેમાં પકાવેલું ખાણું પણ સ્વાદદાર બને છે.

પાસે આપેલા કેાઠામાં હિંદુસ્થાનમાં પાકતા તબનસી યા કાઠા ઘઉંનું પૃથકરણ નથી, જે વિલાયતી સફેત નરમ ઘઉં કરતાં પુષ્ટિકારક તત્વેામાં ઘણે દરજ્જે ચઢે છે અને લગભગ ઓટ નામના અનાજને મળતેા આવે છે. તુઅર, મગ, ચણા તથા અડદ જેવા કઠોળેાનું પૃથકરણ પણ નીચલા કેાઠામાં નથી આપ્યું, જે તત્વેામાં લગભગ મસુરની બરાબર ઉતરશે. આ કેાઠામાં આપેલા આંકડાંની સમજ એ છે કે કેાઈ વસ્તુના ૧૦૦ ભાગ પાડયા હેાય તેમાં પુષ્ટિ આપનાર કેટલેા ભાગ, ગરમી તથા ગતિ આપનાર કેટલેા, ચીકાસ આપનાર કેટલેા વિગેરે માલમ પડે છે. માંસની વસ્તુમાં બીજા પુષ્ટિ આપનારા તત્વેા કરતાં ચરબી તથા પાણીનેા ભાગ વિશેષ દિસે છે, પણ આ વિલાયતી માંસ કરતાં હિંદુસ્થાનમાં મળતું માંસ ઘણું દુર્બળ હેાવાથી તે ચરબીમાં ઘટીને પાણીમાં સેંકડે પેાણેાસેા ટકા સુધી થવા જશે.

ખેારાકની મુખ્ય વસ્તુઓમાં આવેલાં જુદાં જુદાં તત્વેાનાં પ્રમાણનેા કેાઠેા. (પ્રેાફેસર ચર્ચે ઉપજાવેલેા)

	૧૦૦ ભાગમાં					
	આલ્બ્યુમેનવાળેા પુષ્ટિક તત્વ માંસ બનાવનાર.	ગરમી તથા ગતિ મળે છે.		ખાર.	સાકા.	પાણી.
		સ્તાર્ચ મીઠાસ ઈ૦	તેલ યા ચરબી.			
વિલાતી સફેત નરમ ઘઉં.	૧૧·૦	૬૯·૦	૧·૨	૧·૭	૨·૬	૧૪·૫
ભરડેલા આેાટ... ...	૧૬·૧	૬૩·૦	૧૦·૧	૨·૧	૩·૭	૫.૦
ચેાખા	૭·૫	૭૬·૦	૦·૫	૦·૫	૦·૯	૧૪·૬
મકાઇ	૯·૦	૬૪·૫	૫·૦	૨·૦	૫·૦	૧૪·૫
બાજરી	૧૫·૩	૬૧·૬	૫·૦	૧·૬	૩·૫	૧૩·૦
લીલા વટાણા... ...	૨૨·૪	૫૧·૩	૨·૫	૩·૦	૬·૫	૧૪·૩
ચેાળા, વાળ... ...	૨૩·૦	૫૨·૩	૨·૩	૨.૯	૫·૫	૧૪·૦
મસુર	૨૪·૦	૪૯·૦	૨·૬	૩·૦	૬·૯	૧૪·૫
ભેાંયસીંગ	૨૪·૫	૧૧·૭	૫૦·૦	૧·૮	૪·૫	૭·૫
પટેટા	૨·૩	૧૭·૪	૦·૩	૧·૦	૧·૦	૭૫·૦
સલગમ	૦·૫	૪·૦	૦·૧	૦·૮	૧·૮	૯૨·૮
ગાજર...	૦·૫	૫·૦	૦·૨	૧·૦	૪·૩	૮૯·૦
બીટ	૦·૪	૧૩·૪	૦·૧	૦·૯	૩·૦	૮૨·૨
મીઠેા કંદ	૧·૫	૧૮·૦	૨·૨	૧·૫	૨·૮	૭૪·૦
કંદ	૨·૨	૧૬·૩	૦·૫	૧·૫	૦·૯	૭૯·૬
કેાબી	૧·૫	૫·૮	૦·૫	૧·૨	૨·૦	૮૯·૦
તામેાટા	૧·૪	૬·૭	......	૦·૮	૧·૩	૮૯·૮
કાકડી	૦·૨	૨·૦	૦·૭	૦·૪	૦·૫	૯૬·૨
સક્કરજન	૦·૪	૭·૮	૫·૨	૦·૪	૩·૨	૮૩·૦
અંજીર સુકાં	૬·૧	૬૦·૫	૬·૩	૨·૩	૭·૩	૧૭·૫
ખજુર	૬·૬	૫૪·૦	૧૨·૫	૧·૬	૫·૫	૨૦·૮
કેળાં	૪·૮	૧૯·૭	૦·૬	૦·૮	૦·૨	૭૩·૯
અખરેાટ	૮·૪	૧૧·૧	૨૮·૫	૧·૫	૨·૫	૪૮.૦
પસ્તાં	૨૨·૭	૧૩·૦	૫૧·૧	૩·૩	૨·૫	૭·૪
કેાપરૂં	૫·૫	૮·૧	૩૫·૯	૧·૦	૨·૯	૪૬.૬
ગાયનું દુધ	૪·૧	૫·૧	૩·૭	૦·૮	......	૮૬·૩
સ્ત્રી જાતીનું દુધ ...	૧·૬	૬·૯	૨·૩	૦·૨	......	૮૯·૦
બકરીનું દુધ	૫·૮	૪·૮	૪·૮	૦·૮	......	૮૩·૮
મેંઢીનું દુધ	૪·૮	૪·૧	૪·૨	૦·૫	......	૮૬·૪
ગધેડીનું દુધ	૨·૪	૭·૧	૧·૫	૦·૩	......	૮૮·૭
મલાહી	૬·૦	૨·૫	૩૬·૩	૦·૨	......	૫૫·૦
વિલાયતી ઘટ્ટ કીધેલું દુધ	૧૫·૨	૪૫·૩	૧૧·૫	૨·૦	......	૨૪·૦
માખન...	૧·૦	૦·૩	૮૭·૭	૧·૦	......	૧૦·૦
વિલાયતી પનીર ...	૨૯·૨	૨·૦	૨૯·૬	૪·૯	હાડકાં છીછડાં નેસ ઈ૦	૩૪·૩
મતનચાપ (માંસ) ...	૭·૬	......	૪૨·૦	૧·૦	૫·૩	૪૪·૧
બેડાં	૧૪·૦	......	૧૧·૦	૧·૩	૨·૦	૭૧·૭

૨૨

માંસનો ખોરાક હરામ કે હલાલ?

તંદુરસ્ત શરીરમાં સારા ખોરાકે સારૂં લોહી બને છે, પણ નજીસ ખોરાકે તથા રોગિષ્ટ શરીરમાં તેમ બનતું નથી. ઘણાં ખરાં માણસોને કંઈ ને કંઈ રોગતો શરીરમાં હોય છે, પણ જ્યાં સુધી તે વિશે તેઓ જાણતા નથી ત્યાં સુધી તેઓ પોતાને નિરોગી સમજે છે. એ ન્હાના રોગ જ્યારે મોટું રૂપ પકડે છે, ત્યારે શરીરમાં કંઈ વ્યાધિ ઉત્પન્ન થયો એમ તેઓ જાણે છે. ઘણા ખરા રોગનું બી લોહીમાં રહે છે, એટલા માટે મુસાએ 'લોહી' ખાવાની મના કરી છે. માંસ ખાનારને જે મજા લાગે છે, તે ફક્ત માંસમાં સમાયલા લોહીનીજ હોય છે; અને જ્યારે લોહીનું માંસ બનેલું છે, ત્યારે માંસ ખાધું તે લોહી ખાધા બરાબર છે. જે પ્રાણીઓમાં વધારે લોહી હોતું નથી તેમનું માંસ દુબળું અને ફિક્કું રહે છે. જ્યારે માંસ ખાવાંની મજા લોહીમાંજ છે, અને દુઃખ દરદના બી પણ લોહીમાંજ છે, ત્યારે માનવીઓએ પોતાના પેટને મુવેલાં પ્રાણીઓનું કબરસ્તાન બનાવી તેમના દુઃખ દરદ પોતાના શરીરમાં ભરવાં નહીં, એવો વિચાર ખોદા સનાશી લોકોનો છે. પ્રાણીને માણસ સમજે તેવી વાચા હોતતો જબેહ થવા અગાઉ બુમ બરાડા પાડી પોતાનાં દુઃખ દરદની હાય પીટ કરત ને તેથી તેમને કાપી ખાનાર જરાએ આચકો ખાઈ પાછા હઠત; પણ આ અવાચકપણું જે મનુષ્યની તાબેદારી ઉઠાવવા માટે છે, તેનો માઠો ઉપયોગ કરી તેમને કાપી કઠોર અંતઃકરણે ખુશ ખુશ થતું મનુષ્ય ખાય છે, પણ તેને ખબર નથી કે માંસના ખોરાકે જેટલા રોગ તથા વિકાર શરીરમાં ઉત્પન્ન થાય છે, તેટલા બીજા વનસ્પતિના ખોરાકે થતા નથી. પ્રાણીઓમાં આત્મા હોવાથી આપણો આત્મા કેવો છે તે સમજી તેમજ આપણાં સુખ દુઃખનો લાંબો વિચાર કરી તેમના તરફ ઘાતકી તથા નિર્દય ચાલ ચલાવવાથી આપણું મન જ્ઞાનના પ્રતાપે પાછું વાળવું જોઈએ. તેમાં ગાય, બેલ, બકરાં મેંઢાં વીગેરે જેવાં આપણને સુખ આપનાર નિર્દોષ પ્રાણીને દુઃખ દેતાં આપણા મનને દુઃખ ઉત્પન્ન થવું જોઈએ. જ્યાં સુધી માણસે જબેહ થતું પ્રાણી પોતાનો જાન કેવી અફળા તફળીએ બહાર કાઢે છે, તે ધ્યાન દઈ પુરતા વિચારે નજરો નજર જોયું નથી, તેમજ માંસનો ખોરાક એ શું છે તે સંબંધી જ્ઞાન મેળવ્યું નથી, યાતો જ્ઞાન મેળવ્યા છતાં બેદરકાર રહ્યું હોય છે, ત્યાં સુધી આ નજીસ ખોરાક ખાવામાં મજા માને છે. ન્હાનાં બાળકથી તે સો વર્ષનાં ઘરડાં માણસો સુદ્ધાં નિર્દોષ પ્રાણીઓના બુક્કા કે ગુરદા ખાવાને તલપ કરે છે અને

તે મળે છે તો તેને ભુંજી, તળી કે રાંધીને મગન મગન થતાં ખાય છે.!! અરે! પણ તે શું ખાય છે? મળ મૂત્રથી ભરેલાં ચામડાં, બગડેલાં લોહી-વાળાં છિછડાં, અને કદી કદી તો પરમાં, ટાંકી, મીઠી પિસાબ, પથરી યા રેતીથી બગડેલાં લોહી, પરૂ યા રસીને ખાય છે.!!!

હવે ગુરદો કે બુક્કો એ શું છે? એ બારીક નળીઓનો બનેલો છે. એ નળીઓની આસપાસ લોહીની જાળો બંધાયલી હોય છે, અને તે વાટે ખોરાકમાંથી લોહી બનતાં નકામો પડેલો પ્રવાહી પદાર્થ ચુસાઇને પિસાબના આકારે બહાર આવે છે. ગુરદાની અંદર એક વચ્ચેથી ખાડો જણાય છે, ત્યાં એક દીવાસળી જેટલી જાડી નળી રહે છે. તે નળી વાટે ગુરદામાં ચુસાઈ આવતું મૂતર ટપક ટપક થતું પિસાબના ફુક્કામાં આવેછે. પેટમાં ખોરાક જઈ તેનો જ્યારે અન્નરસ થઈ જાય છે, ત્યારે આપણા ઠાઠાંમાં રહેલાં દરેક અવયવ પોતપોતાનું કામ બજાવે છે. જેવું કે, અન્ન-રસમાંથી કલેજું પીત્ત પેદા કરે છે, હોજરીની રૂવાટી જેવી નળીઓ જઠર–રસ પેદા કરે છે, ફેફસું લોહી સાફ કરે છે, અંતઃકરણ બધે લોહી પોંહોચાડે છે, અને ગુરદો પ્રવાહી પદાર્થને બંબાની સુંઢોની માફક ચુસી ચુસીને નકામું પાણી ફુક્કામાં ઊતારે છે. હવે પાછા એ ગુરદા નિરોગીજ હશે તેની ખાત્રી શું? પરમાં ટાંકીની અસર, પથરી, રેતી, મીઠી પિસાબ યા બીજો કોઈ રોગ જે આપણે ઘણાંક માણસોમાં થોડા કે ઘણા કંઈ પણ બીજા રોગના પટ સાથે દેખીએ છીએ, તે તેઓમાં શું અણદીઠ નહીં રહ્યાં હશે?

અજ્ઞાન તથા બેદરકાર માણસ સમજે છે કે આ માંસના બુક્કા શેરડીની ગંડેરી માફક ખાઊં છઊં, ને મીઠો રસ મને મધની માફક જીભને લેહેઝત આપે છે, પણ મધમાં કંઈક ઝેરની લપટ છે, તેનું તેને ભાન નથી. ઘણાંક સમજુ ઉમ્મરે પોંહોચેલા માણસો સફેદ બુક્કા ખાવાને અજ્ઞાન માણસોને મના કરે છે કે તેથી પિસાબમાં પથરી થશે.

હવે આ માંસના ખોરાકનો ગેરફાયદો જાણ્યા વગર, જાણે ખેતર-માંથી કાકડી ચીભડાં કે તરબુચને તોડી લાવી મનપસંદ રીતે કાપી મરી મસાલો ભરી ખાવાની બરાબર છે. પણ આપણે તો સારી પેઠે જાણીએ છીએ કે આ નિર્દોષ પશુઓનું શરીર કાકડી ચીભડાં જેવું છતાં, તેમાં તો "આત્મા" રહે છે, માટે તેની આપણે ઘણી સંભાળ રાખવી ઘટે છે. એ "આત્મા" આપણા આત્મા જેવોજ છે. ફક્ત વાચા શક્તિ આપણામાં હોવાથી તે પ્રાણીના આત્મા કરતાં આપણો આત્મા સુધરતો ગયલો હોવાથી વધારે ઊંચી કિસમનો દેખાય છે. જ્યાં વાચા

છે ત્યાં સમજશક્તિને સુધારવાનું સાધન છે. પશુમાં વાચા નહીં હોવાથી સમજશક્તિ ખિલી તથા વધી શક્તી નથી. પશુને પોતાની સમજ શક્તિ અને તેમાંથીજ ફાટી નિકળતી તર્કશક્તિ ખિલવવાની જે કંઈ થોડી ઘણી તક મળે છે તે ફક્ત પોતાનાં શરીરનું પોષણ તથા આવી પડતા ભયમાંથી રક્ષણ કરવાની તજવીજ તથા ઉપાય શોધી કાઢવામાં મળે છે. બગલાં, શિયાળ, બિલાડી અને ઊંદર જે ઘણી ખરી વેળા આપણને તદબીર, યુક્તિ અને લુચ્ચાઈના દાવ બતાવી છેતરે છે, તે ઊપલા કારણને લીધે થાય છે. આ ઉપરથી એટલું તો સમજમાં ઊતરશે કે દરેક પ્રાણીમાં થોડી ઘણી સમજશક્તિ તો છે. પણ વાચા નહીં હોવાથી પોતાના શરીરના બચાવ તથા પોષણ માટે જેટલી અક્કલ વાપરવી પડે તેથી તેઓ વધારે વાપરતાં નથી. એથી તેઓ તર્કશક્તિ વગરના આપણને લાગે છે. હવે જ્યારે તેઓમાં સમજશક્તિ છે તો પછી પશુઓને જબેહ કરવાની જગાએ છરી કે છરા આગળ લઈ જતાંજ તેની સમજમાં ન ઊતરતું હશે કે આ ખુન કરવા માટે તે મને ઘસડીને લઈ જાય છે! ઘણી વારતો જ્યારે એક પશુ બીજાં પ્રાણીને જબેહ થતું જોય છે, તો ગમે તેવી રીતે કસઈ તેને ઘસડે છે, તોપણ તે ત્યાં જતું નથી. તેમજ એક કુતરૂં ઝેરની મલાઈવાળો દડિઓ ખાઈ બીજાં કુતરાંને મરતાં જોય છે, તો તે કુતરૂં તે દડિઆની નજીક પણ જતું નથી. હવે જ્યારે કોઈ પશુને તેની મરજી ઉપરાંત ઘસડી લઈ જઈ તેના ટાંટીઆ બાંધી ઊથલાવીને પાડી નાંખે અને તેના ચારે ટાંટીયા પર કસઈ પગ મૂકે ત્યારે શું તેઓ ખુનની મતલબ સમજી જઈ હાયપીટ નહીં કરતાં હશે? બૂમ બરાડાતો પાડે છે, પણ કસઈનું મન રોજ એવું કામ કરાતું હોવાથી કઠોર થઈ જાય છે, તેથી તેને દરકાર રહેતી નથી. હવે વાચા તો મળે નહીં કે તે ગરીબ નિર્દોષ પશુ કહે કે "એ ચંડાળ ખુની, તું આ જીવ લેવાનું નીચ કામ ના કર! મારામાં તો નેવર, પથરી, પરમો, ટાંકી, તાવ, કમળો કે દુઃખ દરદ છે!! હે મુંજી, તું તારો હાથ થોભાવ ને મારાં દુઃખ સાંભળ!!!" સાપ ડંખવા ઊડે છે, હડખેલું કુતરૂં કરડવા ધાય છે, કે વાઘ વરૂ તે માણુસ પર તરાપે છે, ત્યારે તો હાડે હાડ ધ્રુજી જઈ હાંજા ગગડી જય, ભાજીનું પાણી થઈ બેહોશ થઈ પડે છે, પણ આ જીવ લેતાં તેનું મન જરાએ ડગડગતું વતીક નથી. આખરે જ્યારે તેના બુમ બરાડા સમજવા ગમતા નથી, ત્યારે તે પ્રાણીનું મ્હોડું દાબી દઈ બીજે હાથે છરી ફેરવવાને જાય છે, પણ ગળું દબાયું કે તે નિર્દોષ પશુ છેવટના ઉપાય તરીકેનો ઈલાજ હજારો હજાર રૂંધાયલા દમે

હાય નાખે છે કે "હે અધમ પાપી, સેતાની ખશલતના પલીદ, તારા હાલ મારી માફક થજો! તારૂં સત્યાનાશ અને નખોદ વળજો! લેઆનત તારા શરીરપર! હજાર લેઆનત તારા મ્હોડાંપર!! અને સદ હજાર લેઆનત તારા જાનપર!!! અફ્સોસ! અફ્સોસ!! અફ્સોસ!!!"

આવી લેઆનત ખાધા પછી તે કસઈ અને તે પશુને કપાવનાર લેઆનતી હાયપીટનો હરામ ખોરાક ખુશ ખુશ થતો ખાય છે! અને શરીરમાં હાય ને લેઆનત ભરે છે! વિકારને દુઃખ દરદ ભરે છે તે તો જુદાં રહ્યાં. એટલા માટે સમજુ પરહેઝગાર લોક નજીસ માંસના ખોરાકને નજરે પણ જોવાને ખુશી નથી, અને તેને હરામ ગણે છે.

"વેજીટેરિયન" શબ્દનો અર્થ પણ જેઓ બરાબર સમજી શકતા નથી, તેઓ "અધુરો ઘડો છલકાય ઘણો" તેમ વનસ્પતિના કુદરતી ખોરાકના વિષયનો કાંઈ પણ અભ્યાસ કર્યા વિના, અન્ન ફળ શાકના ખોરાકપર નિર્વાહ કરનારાઓની મશ્કરી કરવા બહાર પડે છે. લોહી અને લોહીનાજ જેઓ તરસ્યાં થઈ રહ્યા છે, તેઓ લોહીમાંથી પેદા થયેલું માંસ ખાવામાં પોતાનું ધનભાગ્ય સમજે છે, અને બીજાઓને તે ખાવાનો બોધ કરે છે. દર વર્ષે નવાં નવાં દુઃખો અને વ્યાધિઓ માંસના નજીસ ખોરાકથી પેદા થાય છે, અને તેને આરામ કરવા સારૂ દર વર્ષે વધારેને વધારે ડાકટરો અને વૈદ્યો પસાર થાય છે. દુધવાળા, પાંઉવાળા, મિઠાઈવાળા અને ફ્રુટવાળાઓની દુકાનોની સંખ્યા કરતાં દવાખાનાઓની સંખ્યા વધી પડી છે, તોપણ તે પુરાં પડી શકતાં નથી. ઑસપિટલો દરદી મરદ ઓરતોથી ભરાઈને ચિકાર થઈ ગઈ છે, અને બીજી બે ચાર નવી ઑસપિટલો ઉઘડાવવાની બુમ ચાલુજ છે. ઇંગ્રેજી અને દેશી છાપાઓની કટારો દવાઈઓની જાહેરખબરોથી ભરાઈ જાય છે, જે છાપાવાળાઓ તેમજ ડાકટરોની કમાઈનું એક મોટું સાધન થઈ પડયું છે. મનુષ્યોના આયુષ્યની સવાસો વર્ષની હદ ઘટી જઈને હાલ મરણની સરાસરી ૨૦ થી ૨૫ વરસ પર આવી છે. આટલી ન્હાની વય ભોગવવા છતાં, મૃત્યુ આગમચ ખાટલો ભોગવવો પડે છે તે જુદો રહ્યો. આ બધું દેખાડે છે કે કોઈના જીવને દુઃખ દઈ કોઈ સુખી થયો નથી અને થવાનો પણ નથી, અને મરણબાદ તેની ગતિ દયા ઉપજાવનારી થઈ પડે છે. સૌથી મોટામાં મોટું પાપ પરવરદેગારની નજરમાં કોઈના પણ જીવની હીંસા કરવામાં છે, અને આ દુનિયામાં પણ ખુનને માટે સૌથી મોટી શિક્ષા ફાંસીની ઠેરવેલી છે. હે સુજ્ઞ વાંચનાર, દોલત ભેગી કરવાને અથવા તો પેટનો ખાડો પુરવાને જે મુશીબતો વેઠવી પડે છે, તેમાં જો સેંકડે ૫૦ ટકાનો ઘટાડો કરવો હોય તો માંસનો નજીસ ખોરાક ખાવાનું છોડી દે અને

વનસ્પતિનો કુદરતી ખોરાક છે. જેમ સોનું રૂપું કસોટિપર ઘસાયાથી હલકું ઉંચું માલમ પડે છે, તેમ આ ઉઠાવી લીધેલા કામમાં નડતી અડચણોથી આપણા મનની પરિક્ષા તથા આપણી શક્તિનું તોલ થાય છે. નિરાશ થઈને પાછું હઠવાનું કામ હિચકારાનું છે, કારણ કે કાળા માથાંનો માનવી જેથી બજાવવા માંગે છે તે ઉલટ, ખંતીપણું અને સબુરીથી પાર પાડી શકે છે.

પારસીઓ અસલ કયો ખોરાક ખાતા હતા?

ગયો—મરદથી તે છેક જમશેદ સુધી જેઓ ખુદા સનાશી અને દીન-ધર્મ પ્રમાણે ચાલતા, તેઓ કદી પણ માંસનો ખોરાક નહીં લેતા, તેમજ નિર્દોષ પ્રાણીને દુઃખ ન દેતા. એટલા માટે સત્યયૂગમાં સઘળાં નિર્દોષ જનાવરો આંતરી રાખેલી જગામાં સુખ ચેનમાં રહેતાં હતાં. (જુઓ દબેસ્તાન.)

ઈરાની સાલેક તથા ઓલમાઓએ સૃષ્ટિને માણુસનું રૂપ આપ્યું છે; અને તેઓ આ પૃથ્વીને "મેહ–મર્દ" (મોટો પુરૂષ) કહેતા હતા. (જુઓ દસાતીરમાં જમશેદની સેતાયશ.) આ પૃથ્વી જેને પુરૂષનું રૂપ આપ્યું છે, તેમાં આકાશ તેની ચામડી, શનિ તેની તલ્લિ, ગુરૂ તેનું કલેજું, મંગળ તેનો પિત્તો, સૂર્ય તેનું મગજ, ચંદ્ર તેનું ફેફસું, નક્ષત્રો તેની નાડીઓ તથા તંતુઓ, હવા તેનો દમ, પાણી તેનો પરસેવો, વિજળીના ચમકારા તેનું હસવું, ગડગડાટ તેનો અવાજ, વરસાદ તેનાં આંસુ, પ્રાણી તેના પેટમાં પડેલા જીવ તથા કીડા તેઓ સમજતા. આથી તેમનો મત એ હતો કે નિર્દોષ પ્રાણીને મારવું, એ નિષ્કપટી ભોળાં માણુસને માર્યા બરોબર છે; અને ક્રૂર ફાડી ખાનારાં હેવાનોને મારી નાખવાં, એ દુઃખી શરીરમાંથી પીડાકારી લોહીની નસ ખોલી દરદી લોહી કાઢી નાંખ્યા બરોબર છે. જેમ દરદી ભાગમાંથી રોગિષ્ટ લોહી કાઢી નાંખવાથી શરીરને સુખ ઉત્પન્ન થાય છે, ને જીવને શાંતિ વળે છે, તેમ ત્રાસદાયક ક્રૂર પ્રાણીને મારી નાંખ્યાથી સૃષ્ટિરૂપી "મેહ–મર્દ"ના શરીરમાંથી પીડા નીકળી, નિર્દોષ પ્રાણી જે પેટમાંના કીડા જેવા છે તે સુખ શાંતિમાં રહે છે. (જુઓ દસાતીરમાં જરથુસ્તની સેતાયશ) આ માટે પઓર્યો દકેશીઓનો એ મત, ખોદા સનાશીની નજરે નહીં પણ લોકવેહવારના સંબંધે સાધારણ સંસારી નજરે જોતાં, એવો હતો કે ક્રૂર ફાડી ખાનારા જંગલી જાનવરને મારી નાખવાં અને નિર્દોષ પશુને સંભાળવાં. તેઓ શિકાર કરતા તે "જંગલી" જાનવરોનોજ કરતા હતા. (જુઓ દબેસ્તાન) ગયો-મરદ, શિયામક, હોષંગ, તેહમુરસ તથા જમશેદ તેમજ ફ્રેદુન, મીનોચહેર, કેખુશરો બાદશાહ અને જેઓ દીનની રાહે ચાલી આ દુનિયાના યઝત

કહેવાતા હતા, તેઓ નજીસ માંસના ખોરાકને હરામ ગણુતા, અને નિર્દોષ પશુને હલાક નહીં કરતા. તેમની સખત રયાઝત તથા પવિત્રાઈને લીધે તેમની અગાડી ફાડી ખાનારાં જંગલી જાનવરો નિર્દોષ પશુ સમાન હતાં. જ્યારે ઝોહાકે ઈરાન પર ચઢાઈ કરીને રાજ્ય લીધું, ત્યારે તેણે આ દીપી નીકળતી ખુબી આંજી દઈ તેને અંધકારમાં નાંખવાને માંસ ખાવાનું લોકોને શિખવ્યું. આ પછી માંસ ખાવાનો રિવાજ ફેલાયો.

ઝોહાકની અગાડી એથી ઊલટુંજ હતું. કયો-મરસ તથા શિયામક કોઈબી જાનવરને મારવું હરામ ગણુતા. એથી ઢોર તથા મરઘાં અને બતકાં હોષંગ બાદશાહના વખતમાં એટલાં તો વધી પડ્યાં કે બેડા ખાવાની હરકત નથી એમ કહેવામાં આવ્યું હતું. તોએ તે એટલું કહેતો કે એટલાં બધાં બેડાં નહીં ખાવાં કે જેથી એ પંખીઓ તદન નાશ પામે.

આ પછી તેહમુરસે એવું જાહેર કર્યું કે દુર્ગંધી ઊત્પન્ન કરનાર મુવેલાં જાનવરોનું માંસ બીજાં પ્રાણીને ખાવા દેવું. એના પછી જમશેદ બાદશાહ પણુ એનેજ પગલે ચાલ્યો. ત્યાર પછી ઝોહાકે સલુકનો માર્ગ બગાડયો, અને લોકોને ખાઊધર કરી નાંખ્યાં. આથી પરેઝગારીની શક્તિ તુટી, પાકીઝેહ રહેતા માણુસોમાં સિદ્ધિ રહી નહીં, અને જંગલી જાનવરો તાબે નહીં રહી શકયાં, તથા તેમનો ત્રાસ વધી પડયો. એથી ફરેદુન બાદશાહે જાહેર કર્યું કે શકરા, વાઘ અને વરૂ જેવાં પ્રાણીઓને મારી નાંખવાને હરકત નથી. એના પછી એરચ બાદશાહે હુકમ કર્યો કે મરઘાં તથા ચલીઆં જેઓ ઝીણાં જાનવરો ખાય છે, તેમને મારવાને હરકત નથી, ને ગરીબ "મુફ્લેસ" આદમીઓ ગમે તો તેમનું માંસ ખાય, પણુ "યઝદાનીઓ"એ હર તરેહના જાનવરી માંસથી પોતાનું "મોં" ખરાબ નહીં કરે. એના પછી મીનોચેહર તથા કેખુશરૂ બાદશાહ ખોદા સનાશીને રાહે ચાલ્યા. પછી જરથુસ્ત પેગમ્બર પેદા થયા. એ વખતમાં જે લોક ખોદા સનાશીને રસ્તે નહીં ચાલતા તેઓ માંસ ખાતા. જરથોસ્ત-નામા તથા દબેસ્તાનમાં કહ્યા પ્રમાણે તો એ ખોરાક નહીં લેવાને સખત તાકીદ કરી છે.

ગાથાના પવિત્ર કલામો જે જરથુસ્ત અને તેની અગાડીના હોષંગ જેવા પરેઝગારોના છે (જુઓ જરથોસ્તી ભેદની પ્રથમ કુંચી) તેમાં પશુઓને જબેહ કરી તેઓને ખાવાનું મુદ્દલ ફરમાન નજરે પડતું નથી. જરથુસ્તનાજ વખતમાં ગુસ્તાસ્પ બાદશાહના છોકરા અસ્પન્દયારનો છોકરો બહમન પરેઝગારીની રાહે ચાલતો હતો. તે અન્ન, ફળ, શાક શિવાય કાંઇબી ખાતો નહીં. અસ્પન્દયારે મરતી વેળાએ પોતાના બેટા બહમનને રૂસ્તમ પહેલવાનને સોંપ્યો હતો,

કે તે તેને સારી કેળવણી આપે. એ પહેલવાન તેને માટે લેહેઝતદાર ભોજન મોકલતો પણ તે નાપસંદ કરતો. તે જવની આકરી રોટી આટાની કાંજી સાથે ખાતો હતો. જેમ પેશદાદયાન તથા કેઆન્યાન બાદશાહો પરેઝગારીના સંબંધે માંસ નહીં ખાતા, તેજ પ્રમાણે સાસાન્યન બાદશાહો પણ પરહેઝગાર હતા. ઈરાની પરેઝગારોની બુઝરગી દેખી ઝીનો, ડાયો જેનીઝ, પીથેગોરસ, પ્લેટો, પ્લુટાર્ક, પ્લુટસ, પ્રોકલસ, એમ્પીડોકલીજ, સોસ્યન, કિવન્ટસ સેક્ષટસ, એપોલોનિયસટાયન્યસ, પોરફીરી તથા બીજા યુનાની હકીમો માંસનો ખોરાક કદી ખાતા હતા નહીં. આરબો જોકે કુરબાની કરે છે તોપણ મહમદ પેગમ્બરનો જમાઈ અલી ગોસ્ત નહીં ખાવાને નશીયત કરતો હતો. બલકે અકબર બાદશાહ પણ દર શુક્ર તથા રવિવારે, ગ્રહણના દિવસે, તીરરોજના જશનને દહાડે, આખા ફરવરદીન તથા આવાં માસમાં બીલકુલ ગોસ્ત નહીં ખાતો. (જુઓ આઇને અકબરી) આ પારસીના રોજે ખોરાક નહીં લેવામાં અકબર બાદશાહે શું ખૂબી જોઈ હશે, તેનો વિચાર વાંચનારેજ કરવો. ખુદ મહમદ પેગમ્બરે પણ મક્કા શેહેરમાં કબાબા અગાડી કોઈ પણ પ્રાણીને હલાક નહીં કરવાને સખત તાકીદ આપી છે. માંસનો ખોરાક તજ્યા વગર પરેઝગારીનું ઉમદા ફળ મળતું નથી. આજે પણ એક મુસલમાન સાલેક શરીઅતમાંથી તરીકતમાં પેઠો કે માંસ ખાવાનું છોડી દે છે. ઈ૦ સ૦ની ૧૭ મી સદીમાં થઈ ગયેલા મોબેદ આઝર કયેવાન, મોબેદ સરોષ, હોસ્યાર, ખોદા—જુઇ, યઝદાં—સેતાય વગેરે આ ખોરાક છોડ્યાથીજ બુલંદ પરેઝગારી પામ્યા હતા.

મહાબંદ સાથ નાશ પામેલી કદીમ ઈરાનીઓની ફિલસુફી માટે મોહસાન ફાની નામે પ્રસિદ્ધ ગ્રંથકાર જણાવે છે કે, બીજી બાબદોમાં તેમજ નિર્દોષ પશુઓનો નાશ થતો અટકાવવામાં તે ફિલસુફી "દસાતીર" ને મળતી હતી, અને "દસાતીર" તેના વાંચનારાઓને "લોહીથી મ્હોડું ખરડવાને" સખત મના કરે છે, એ બિના સર્વેને જાણીતી છે.

શાહનામાનો લખનાર કવિ ફેરદોસી નિચે પ્રમાણેની બેત લખે છે. એ બેત જ્યારે ગુસ્તાસ્પનો છોકરો અસ્પંન્દીઆર હિંદુસ્તાન ખાતે લડાઈ કરવા આવ્યો, ત્યારે હિંદુ રાજાને પોતાનો ધર્મ સમજાવતી વખતે બોલતો હોય એમ દેખાય છે.

નીસ્ત ઝન્દ* ખુરો ને જાનવર જુ,
ચનીન અસ્ત દીને ઝરદુસ્ત નેકુ,

(માએની) નથી પશુઓને ખાવાનું કે નથી જાનવરોનો શિકાર કરવાનું, એવો હમારો જરથોસ્તી ધર્મ નેક છે. * ઝન્દ અથવા તો ઝન્દબાદ

એટલે કે પાળી શકાય એવાં જાનવરો, જેવાં કે ગાય, બકરાં, મેંઢાં, ઊંટ, ખચર, વગેરે.

સારેસતાને ચાર ચમન નામની ચોપડીમાં નિચે મુજબ ઈતિહાસને લગતી બિના છેઃ શેહેનશાહ શાહપુર બીન અરદેશીર જ્યારે પોતાની રાજધાની એસ્તેખરે ફારસમાંથી ખોરાસાન લઈ ગયો, ત્યારે ખીજન નામના એક આરબ સરદારે ઈરાનની સરહદપર હુમલો કીધો. શાહપુર તેની સામે લડવા ગયો, પણ તે સરદારમાં સામે થવાની શક્તિ નહીં હોવાથી એક મજબુત કીલ્લામાં ભરાઈ બેઠો. શાહપુરને આ કીલ્લો ઘેરી લેવાની ફરજ પડી. તે ઘેરો ચાર વર્ષ સુધી ચાલ્યો. એ પ્રસંગે ખીજનની નઝીરે નામની એક સુંદર છોકરી શાહપુર પર આશક પડી. ત્યારબાદ તેણીના દગાથી તે કીલ્લો શાહપુરને હાથ આવ્યો, અને તે છોકરી શાહપુર સાથ તેના મહેલમાં આવી. એક દિવસ તેણીના બિછાનામાં બારીક કાંકરી હોવાથી તેણીને આખી રાત ઊંઘ આવી નહીં. આ વાત બાદશાહના કાને આવવાથી તે બાઈને બોલાવી પુછ્યું કે "તારે ઘેર તું શું ખાતી હતી કે તું આટલી બધી નાજુક બની છે?" છોડીએ ઉત્તર વાળ્યો કે "મારો ખોરાક પશુઓના હાડકાંની ગુર, અને પીવા માટે શાકરનું શરબત હતું." શાહપુરે કહ્યું કે "જ્યારે મારા ધર્મમાં માંસ ખાવાનું તથા પશુઓને મારવાનુંજ હરામ છે, ત્યારે તુંને ગુર તે ક્યાંથી આપું?" એમ કહી તેણીને દુર કીધી.

નામાંકીત ઈરાન દેશનો મુસાફર સર જાન માલકમ પોતાની મુસાફરીના સાતમા બાબમાં કદીમ ઈરાનીઓની કંઈક રાહ રસમ જણાવતાં એક ઠેકાણે કદીમ ધર્મગુરૂઓ માંસ ભક્ષ કરનારાઓને ધિક્કારતા હતા તે વિષે લખે છે કેઃ—

"ઘણા કદીમ જમાનામાં ઈરાનીઓ પોતાના ગુજરાનને સારૂ પોતાના ગોસપંદો કરતાં ખેતીવાડી ઉપર ઘણો આધાર રાખતા હતા, કેમકે આપણને એવું જણાવવામાં આવેલું છે કે, જેઓ માંસ ભક્ષ કરતા હતા તેઓને લાંબો વખત સુધી ધિક્કારની રાહે જોતા આવ્યા હતા." અહિં એ ગ્રંથકાર ૧૫૭ની નોંધ મારી એજ બાબત ઉપર બીજું જણાવે છે કેઃ—

"આગળ કહ્યા મુજબ ઝોહાક બાદશાહે સર્વથી પેહેલી વાર એ (ગોસની) રસમ દાખલ કરી હતી. પણ કેટલાએક ઊંચે વાંધેના પુરૂષો અથવા ધર્મના ઉપાધ્યાઓ (જેવાકે હીંદુઓમાં છે તેવા) માત્ર દુધ અને ભાજીપાલા ઉપર ગુજરાન કરતા હતા એવું દીસે છે. પણ મોબેદોનાં ટોળાંએ એવી બાબદોની તવારીખ લખી છે, તેથી તેઓએ કદાચ પોતાની છીટને આખાં ટોળાંની કરી દેખાડી હશે."

"દાયેાજીનીશ લએર શીઅરસ" નામને એક વખણાઈ ગયલો યુનાની ગ્રંથકાર ઈસુની બીજી સદીની આખેરીમાં થઈ ગયો છે, તે ફિલસુફેાની જીંદગી વિષે એક અગત્યને ગ્રંથ રચી ગયો છે. તે પુસ્તકના દિબાચામાં અગાઉ જરથેાસ્તીઓની રાહરસમ કેવી ચાલતી હતી, તે વિષેના ટુંક ટુંક ઈસારાઓમાં જણાવે છે કે,

"મેજાઈ" (મેાબેદ અથવા માજદયસનાન) લોકોનો મુળ પુરૂષ ઈરાની જરથેાસ્ત થઈ ગયો છે. મેજાઈ લોકો યઝદ અમશાસપંદોને આરાધવામાં તથા તેઓને ઈજશને કરી ભેાગ આપવા (યાને જશનો કરવા) ની રાહ રસમેામાં ગુંથાઈ ગયલા રહે છે અને એમ સમજે છે જે ગેાયા દેવતાઓ (ફરેસતાઓ) અમેા લોકોની આરાધના સાંભળે છે. તેઓ પોતાના ખોરાકમાં શાકભાજી, પનીર તથા જાડી રોટી વાપરે છે, અને કાંટાને ઠેકાણે એક જાતના રેાપાની ડાંખળી તેઓ વાપરે છે, કે જેની અણી પનીરમાં મુકી તેમાંનો એક કકડો ઉંચકી લઈ ખોરાકમાં લેછે.

"કુતસ એન્દ ફેરીનેશીઆ" નામના ઈંગ્રેજી પુસ્તકમાં આપણા કદીમ ધર્મગુરૂઓ પોતાનો ખોરાક હંમેશાં ફળ ફળાદીનોજ રાખતા હતા એવું આ પુસ્તકમાં જણાવેલું છે.

ઉપલી બિનાઓથી સાબિત થાયછે કે પારસીઓના કદીમ વડવાએ તથા ધર્મગુરૂઓ પોતાના ખોરાક તરીકે શાકભાજી, પનીર તથા જાડી રોટી અને ફળ ફળાદીજ લેતા હતા.

"પ્લેની" નામનો પ્રખ્યાત રૂમી ફિલસુફ જે ઈસુની પેહેલી સદીમાં થઈ ગયો છે, તેણે પોતાના અગીયારમાં પુસ્તકમાં નિચે મુજબ લખી જણાવ્યું છે:—

૧ લું—જરથેાસ્ત અલબરૂજ પહાડની ગુફામાં ખોદાતાલાની બંદગી અને મોનાજાતને સારૂ વીસ વરસ સુધી ગુંથાયલો હતો અને પોતાનું ગુજરાન માત્ર પનીર (દુધનો ખોરાક) ખાઈને કરતો હતો. એ પનીર એવી અજાયબ રીતે બનાવવામાં આવ્યું હતું કે આવો મોટો જમાનો એકાંત હાલતમાં કેમ નિકળ્યો તે (જરથેાસ્તને) માલમ પડી શકતું ન હતું. આ બિનાથી જણાય છે કે અશેા જરથેાસ્ત ફક્ત દુધની બનાવટનોજ ખોરાક લેતો હતો.

૨ જું—ઈરાન દેશનો પ્રખ્યાત મુસાફર સર જોન માલકમ પોતાના પુસ્તકના સાતમા બાબમાં અશેા જરથેાસ્તનું "રૂહ" અવલમાં કેમ પેદા થયું તે વિષે એક ગ્રંથકારનો દાખલો ટાંકી લખે છે કે:—

મેં ડાહ્યા અને પરેઝગાર મોબેદ "શરેાશ" થી સાંભળેલું છે કે જરથેાસ્તના બાપ પાસે એક ગાય હતી જે ઝાડો ઉપરથી ખરી પડેલાં પાતરાં શિવાય બીજું કંઇ પણ ખાતી નહીં અને તેનો માત્ર ખોરાક એવાં

પાતરાંનોજ હતો; જે દુધ આ ગાય આપતી હતી તે જરથોસ્તનો બાપ પોતાના સઘળા ખોરાક તરીકે લેતો હતો. આ બિનાથીબી સાબિત થાય છે કે અશો જરથોસ્તનો પિતા પણ દુધનાજ ભોગી હતા.

જે નેક રાહ જમશેદે પોતાનો પંથી શિવાય તમામ સંસારી આલમને બતાવ્યો, જહાંનમાંથી બદ રાહે વળગતાં દુઃખ દરદ મટાડ્યાં, લોકનું આયુષ્ય વધાર્યું, અને આબાદી પણ વધારી તે રાહ, ઝોહાક કે જે તુરાનમાં મોટો સીતારેહ–પરસ્ત સાલેક હતો, તેણે અદેખાઇને લીધે તે ખોટો છે એમ લોકને સમજાવ્યાં, અને ઉલટું કરવાનું શિખવ્યું. બદ રાહે મન તરત વળે છે, તેમ માંસનો મલીન ખોરાક ખાવાનું લોકને તેણે ફરમાવ્યું તે તેઓને ફાવતું આવ્યું, અને ત્યારનો એ રિવાજ ચાલુ થયો છે, તોપણ હજુ સુધી ઘણાક પારસીઓ બમન રોજે, બહમન મહિનામાં, પોતાના ખેશમરદ ઓરતના ગુજર્યા પછીના ત્રણ દિવસો માંસ ખાતા નથી.

ખોદા સનાશીને રાહે ચાલવાને પ્રથમ પગલું એ છે કે પોતાના હવશોને કાબુમાં રાખવા. માંસ ખાવાનું તજ્યું કે તરત શરાબ (તારૂં ખાનું ખરાબ) ઢીંચવાનો લખ પોતાની મેળે મરણ પામે છે, કારણકે માંસનો ખોરાક શરાબ પીવાની અગત્યતાને વધારે છે. માંસ અને શરાબના દુર્ગુણથી મોકળા થઈ સત્વ–ગુણી ખોરાકનો આહાર કીધો કે ઈશક અને ગુસ્સાને કાબુમાં રાખવાને ઘણું સેહેલ થઈ પડે છે. આ બે હવશોની ઉપર જીત મેળવી કે પછી બીજા હવશો અદેખાઈ, કીનો, લોભ વગેરે દાબી દેતાં વાર લાગતી નથી. જ્યારે મન પરથી બુરા હવશોની અસર નીકળી ગઈ કે તેની ખાલી પડેલી જગા ઉપર સદગુણી વિચારો વાસો કરે છે. આવી હાલતે પહોંચતાં સત–સંગ, સદાચાર, સંતોષ, પરોપકાર વગેરે સદ્‌ગુણો વધી, જગત સુધારાના કામ કરવા પાછળ સ્ત્રી પુરૂશને ઉમેદ થાય છે. જેમ પરમાર્થના કામમાં વધારે તે ગુંથાય છે તેમ તેનું પ્રાલબ્ધ ખિલે છે, કારણકે પુરૂષાર્થ વિના નસીબ ઉઘડતું નથી. પોતે સુધરી બીજાને સુધારે છે. આવા સંજોગમાં તેને અચાનક નિચલા વિચારો સુઝ પડે છે કે, હું કોણ છું? ક્યા સબબોથી આ ફાની દુનિયામાં મારૂં જનમવું થયું? અને મરણ બાદ મારી શી ગતિ થશે? ગર્ભાવસ્થા, જન્માવસ્થા, બાલ્યાવસ્થા, યુવાવસ્થા, વૃદ્ધાવસ્થા અને મરણાવસ્થા, આ છ ત્રાસદાયક અવસ્થામાં હું કેમ સપડાયો? આ છ અવસ્થાઓ જે નિરંતર દુઃખથીજ ભરેલી છે તેમાંથી હું સલામતી ભરેલી રીતે કેમ પસાર થઈ બેહેસ્તનું જાવેદાનીનું મુકામ પામું!

આનો ટુંકમાં જવાબ એ છે કે કોઈના પણ જીવને દુઃખ દેવું નહીં, સદા કાળ ભક્તિભાવ રાખવો, આત્મજ્ઞાન મેળવવું, મન તથા તેના યંત્રની

રચના જોવી, આત્મા પરમાત્માનું અવલોકન કરવું, કુદરતની કરામત જોવી, અને જે મઝા સહેજ વખત સુધી પાંચે ઈન્દ્રિઓ વડે મળે છે, તેનાં કરતાં આત્માવડે મળતી ઉત્તમ મઝાનું સુખ ભોગવવું. માંસનો દુષ્ટ ખોરાક જીભને પ્યારો લાગે છે, પણ આત્માની સફાઈ, તેજ તથા પવિત્રતાને તે અનુકુળ થતો નથી, માટે તે ન ખાવો. અધમ ખોરાકના ત્યાગથી શરીર દુબળું પડતું નથી, યા તાકાત કમ થતી નથી, પણ આત્મા વધારે બળવાન બનેછે, માટે એજ કરવું યોગ્ય છે કે, કુદરતના નિયમને અનુસરી શરીરનો સાંચો તેની કુદરતી નેમપર કુદરતી ખોરાક ખાઈ ચાલવા દેવો, અને આત્માનું નૂર એટલે આત્મપ્રકાશ શુદ્ધ થવા દેવો કે દેહ પડ્યા પછી પણ શુદ્ધ થઈ ઘટતી જગા ગૃહો, ઉપગ્રહો, નક્ષત્રો, તારાઓ તથા વાતાવરણના પવિત્ર ધામ પામે. આ બધું શિખવાને કાબેલ ગુરૂની ગેરહાજરીમાં આત્મજ્ઞાન પૂસ્તકોનો ઉપયોગ કરવો. હાલ સુધારા અને કેળવણીના સમયમાં પારસીઓ, હિંદુઓ તથા મુસલમાનોને બંધબેસતું "અંતર જગત પ્રવાસ" એટલે શરીરના અંદરની આ જગતની મુસાફરી, અને પારસી પરેઝગારો માટે "જરથુસ્તી દીનના ભેદની પ્રથમ કુંચી" જે મી૦ બેહેરામજી ડોસાભાઇ બસલાએ (ગોધરામાં) છપાવી છે, તે તેમજ તેને લગતાં ગ્રંથો વાંચ્યાથી કેટલાક ભેદો સમજાશે અને તેઉપરથી જીંદગીનો રસ્તો સુધારી નેક રાહ એખ્તાર કરવો.

THE VEGETARIAN SOCIETY.

ESTABLISHED A.D. 1847.

PRESIDENT:

The Rev. Professor JOHN E. B. MAYOR, M.A., Senior Fellow of St. John's, Cambridge.

The Vegetarian Society is established to induce habits of abstinence from the Flesh of Animals (Fish, Flesh, Fowl) as Food, and to promote the use of fruits, pulse, cereals and other products of the Vegetable Kingdom. Its methods include the dissemination of information by means of literature, lectures, and a monthly periodical called *The Vegetarian Messenger*, proving the many physical, intellectual, and moral advantages resulting from Vegetarian habits of diet.

The Society is supported by (*a*) Members, (*b*) Associates, and (*c*) Subscribers, to each of whom the Society's Magazine is posted monthly. Supporters of each class contribute a minimum subscription of 3s. 6d. for India. Members abstain from Fish, Flesh, and Fowl. Associates desire (as non-abstainers) to promote the objects of the Society.

The Society is constituted of a President, Vice-President, Treasurer, and Executive Committee, a Secretary, and an unlimited number of Members and Associates, who have subscribed to the Declaration of the Society.

List of publications, forms of membership, rules, and other information gratuitously supplied on application to The Vegetarian Society, 75, Princess Street, Manchester, or to Byramjee D. Panday, 33, Elphinstone Circle, Bombay. The Vegetarian Society's publications are for sale at J. B. Karani, Bookseller, Par ee Bazaar Street, Bombay.

SUMMARY OF THE VEGETARIAN SYSTEM.

The **Principle.**—That man, as a physical, intellectual, and moral being, becomes best developed in all his faculties when subsisting upon the direct production of the Vegetable Kingdom.

The **Reasons** for entertaining this principle vary with different persons. They are chiefly based—

I.—On the ANATOMY OF MAN, as described by LINNÆUS, CUVIER, OWEN, and other eminent scientists, who express their conviction that man was designed to live on the fruits of the earth.

II.—On PHYSIOLOGY, which shows that the healthiest and least laborious action of the digestive organs, the purest blood, and the most substantial muscle and bone, are produced upon this diet.

III.—On CHEMISTRY, it being an undisputed fact that flesh food contains no nutriment which cannot be obtained in its purest form from grains, pulse, fruits, and vegetables.

IV.—On ECONOMY, which is every way promoted by a system which provides more sustenance for a *penny* from farinaceous food than for a *shilling* from the flesh of animals.

V.—On AGRICULTURE, which shows that the cultivation of land provides healthy employment for a much greater number of persons than land devoted to pasture, and that a cultivated acre will yield from three to four times as much food as an acre used for grazing purposes.

VI.—On PSYCHOLOGY, which shows that this system is favourable to the subjection of the passions, to the higher moral and intellectual faculties.

VII.—On ÆSTHETICS, which seek to cherish and promote all that is sublime and beautiful on the earth, to dispense with the slaughter-house, and to liberate from degrading occupations the butcher, the drover, and the cook.

VIII.—On HUMANENESS, which is founded upon the irrefragable principles of justice and compassion—universal justice and universal compassion—the two principles most essential in any system of ethics worthy of the name.

IX.—On the APPOINTMENT of man's food at the Creation; "And God said, Behold, I have given you every herb bearing

seed, which is upon the face of all the earth, and every tree, in the which is the fruit of a tree yielding seed; to you it shall be for meat."—Genesis i. 29.

X.—On History, which shows that wherever it has been adopted it has proved beneficial to the human race.

XI.—On the Experience and Testimony of great and good men, in ancient, modern, and present times.

XII.—On the Individual Consciousness of its truth, which becomes more and more powerful in proportion as it is adhered to in practice.

Mortality in various occupations.—As butchers are often pointed to as men of typical health, and physique, often attributed to their being able to get a good supply of animal food, a glance at the position they take in the tables of mortality will prove of interest. The following table is from the Insurance Guide :—

		Died.
Out of every	1,000 farmers......................	12
,, ,,	1,000 weavers......................	15
,, ,,	1,000 bakers	21
,, ,,	1,000 butchers	23
,, ,,	1,000 inn and beer-shop keepers.	28

TESTIMONY OF PHYSICIANS, CHEMISTS, SCIENTISTS, NATURALISTS, PHYSIOLOGISTS, &c., SHEWING THE EVIL EFFECTS OF FLESH-EATING AND THE NATURAL DIET OF MAN.

J. M. Peebles, M.D.—"I eat little or no animal food because in the healthiest cattle and sheep there is more or less waste matter, or effete, dead substance in the muscles and blood, not removed by the circulation, and I insist that this effete matter and broken down tissue in the flesh and blood and livers of slain beasts is not fit to eat. Fruit and vegetable eaters get their nourishment in all its purity from the original source, and convert it themselves, for the first time, into flesh and blood, while flesh-eaters re-chew and re-digest that which

has once been chewed, swallowed, digested, and made into animal flesh. Eating dead animals in health and drinking bullock's blood in cases of consumption are not commendable practices. But says some one, "'I eat just what I like—just what taste good.' Exactly; and so do the pigs. Sensible people gifted with reason and a fair degree of common sense, eat that which is nourishing and healthy. Tastes and appetites must be trained and drilled, and brought into subjection to the judgment and the true science of life."

Sir Henry Thompson.—"I am almost Vegetarian myself, and owe my health greatly to my light and simple diet. I am profoundly convinced of the value of such diet to the population of this country, and I know that if healthy moderation in eating and drinking became a national habit, poverty, together with diseases and suffering largely due thereto, would be almost unknown"

Dr. Jas. Edmunds.—"I have long had a large measure of sympathy with Vegetarian diet, and am convinced that many people poison themselves with nitrogen, in the shape of flesh food."

Dr. Dupre in giving the results of his own experience, said that he used to sneer at Vegetarianism, say that he was a Vegetarian in the abstract—because he ate the animals which fed upon vegetation—that man could not subsist without animal food, that this fickle English climate required it; and that unless they fed upon it they would be continually hungry. But he had found out from experiment, and by living entirely upon Vegetarian diet, he could enjoy excellent health. He wished more would adopt vegetarianism. They would feel much better and fitter for their daily labours. . . . . . He could go through a good deal of mental labour, and do more work than any, flesh-eater, with the prospect of a longer life. As Vegetarians, they would not feel fatigue so easily. The blood was very much purer, and altogether they would be much better. They would not have that heaviness which many experienced after a meat dinner. Nothing would tend more to spiritual purity than a simple diet. Objectors met him daily, using exactly the arguments which he had asked himself: "You cannot do without it: You must have it: You might do without it in India: I shall always have it," &c., &c. He really believed that nothing tended

more to the elevation of the people at large than the use of pure diet. He had observed the habits of brewer's draymen, who were sometimes pointed at as models of strength, and who indulged freely in beef and beer. But let those men get the slightest scratch, and what happened to them! Their blood was in a chronic state of mortification, and they were predisposed to every attack of disease. He could assure them, that vegetarianism would conduce to their health and happiness—to a healthy life as well as an economical one. At all events it was worth a trial. Let them give up sneering, and begin to investigate; and if they found the arguments which had been advanced in its favour were based on truth, the best thing they could do was to adopt it. They, as Vegetarians, could afford to appeal, not to ignorance or prejudice, but to reason and investigation. They would find there was much more in it than they at first imagined, and the more they examined it the better they would find it, and the more readily they would adopt it.

B. W. Richardson, M.D., F.R.S.—"He was not himself practically a Vegetarian, and that statement might perhaps qualify some things he would have to say. He took, however, far less animal food, and in fact less food altogether, than he did years ago. Taking the question of vegetarianism in its widest sense, it had two sides to it. If they examined the digestive apparatus of man, and compared it respectively with those of vegetable-eating and flesh-eating animals, they would find that it more nearly resembled the former than the latter, and that the balance of ideas was in favour of regarding men as a vegetable feeder."

"There were many attractions to be found in the Vegetarian diet. Then they must consider the second part of the question —whether, after a time, it would not be better to give up animal food altogether, and take to the Vegetarian diet. Nothing could be more repulsive to the mind of man, than what took place in slaughter-houses. Science had taught them the exact kind of food necessary for the proper nourishment of the human frame; and with the lessons of vegetarianism and with science, the feeding of man upon food that never had been alive would be the conquest of man over nature."

Dr. J. B. Pressavin.—"We cannot doubt that, if Man had always limited himself to the use of the nourishment des-

tined for his organs, he would not be seen, to-day, to have become the victim of this multitude of maladies which by a premature death, mows down the greatest number of individuals before Age of Nature has put bounds to the career of his life. . . . In fact man, by natural organisation mild, nourishing himself only on vegetable foods, must have been originally of pacific disposition, quite fitted to maintain among his fellows that happy peace, which makes the delights of society. Ferocity, I repeat it, is peculiar to carnivorous animals; the blood which they inbibe maintains that character in them. . . . . . Among other evidences of this country-people, who subsist upon the non-flesh diet, are exempt from the multitude of maladies which engender corruption of the juices of the blood, such as humoral, putrid, and malign fevers, from Apoplexy, from Cachexy, from Gout, and from an infinity of miserable disorders—their offspring; they arrive at a very advanced Age, free from the infirmities which early affect our old Sybarites. On the contrary, the inhabitants of towns, who make flesh their principal food, pass their lives miserably, a prey to all these maladies which one may regard, for that reason, endemic among them."

Norman Ker, M.D., stated that although a beef eater himself, he could not deny that a properly selected Vegetarian diet was the healthiest as well as the cheapest and most natural. If the people of Britain, as almost seemed to be now threatened, insisted on becoming teetotallers, and went on to add vegetarianism to their teetotalism, then he must bid a long farewell to many of the comforts and luxuries he now enjoyed, for disease would be diminished, life would be prolonged, and it would take ten doctors to make one substantial medico with a spare sovereign in his pocket and a respectable account at a bank. The leading facts of the physiology of common life ought to be taught in every school, so that all might know what to eat, drink, and avoid. The time of the medical man ought not to be, as at present, chiefly occupied in patching up, as a travelling tinker mended a leaky kettle, this wondrous body, when by a breach of the natural laws of diet and of life, it fell out of repair. The true physician ought to hold up to public reprobation the evil habits conducing to ill health on the one hand, and to point out and commend the habits indispensable to good health on the other, thus fulfilling his high office as an interpreter of nature, and a teacher of purity and truth.

Dr. Gover states:—"Undue importance is now attached to meat as a natural storehouse of nitrogen, as though albuminates in sufficient quantity were not to be obtained from other sources, or if obtainable, could not be utilised in the system. There is, however, but little difference between animal and vegetable albuminates, for vegetable albumen, fibrin, and casein, have all a composition almost identical with animal albumen, chondrin, and casein, so that the two classes of foods are interchangeable, and it is manifest that they serve the same purposes in the animal body."

Dr. J. Turner writes:—"I for many years believed that a meat diet was necessary, and that I should be sacrificing the lives of my patients if I recommended any other. I am now convinced that fruits and farinacea are 'the proper food of men.' Having become gradually convinced by reading that a Vegetarian diet would support a person in health and strength, I resolved to put it in practice on two intemperate brothers. They were cured and restored to society. I have since applied it to upwards of a thousand cases of intemperance with marked success in the majority of instances."

Dr. A. Wynter Blyth, speaking at a recent Vegetarian dinner, laid especial emphasis upon the asthetic appearance of the tables, and drew a striking comparison between the dishes at such a dinner and those at an ordinary repast, contending that the introduction of the limbs and other portions of slaughtered animals was not in accordance with the highest ideas of beauty.

Dr. Colvin Cutter writes:—"Parents mourn over many evil effects of unrestrained passions, and moral deterioration in the rising generation, while in truth these are too often but the legitimate harvest of the seed they have themselves sown in the form of stimulating food and drinks."

Dr. T. R. Allinson, L.R.C.P., &c., writes:—"I have much pleasure in sending you an account of my first year of Vegetarian diet. I did not like the idea of giving up my meat, not because I thought it necessary, but because I liked it. After my first struggle I went on well, and am now very pleased with the experiment. I am better every way, both mentally and bodily. It has done away with my desire for alcohol and tobacco,

which are now positively obnoxious to me. My senses are acuter; my mental power is greatly increased ; I work better for longer periods and grasp ideas much more quickly than formerly. I have done more hard mental work this past year than for many years, in fact, than since my final medical examination, which was passed on Vegetarian diet. My bodily powers are much better, and I can take long walks without much fatigue, my spirits are lighter, and I feel an almost continual flow of good humour. Bilious attacks, headaches, constipation, &c, left me soon after the adoption of this diet. I was threatened with rheumatism, but since my experiment no signs have shown themselves."

"I am so pleased with my diet that I hope to continue it all my life. My own results have been so good that I wish everyone else to give it a fair trial and note the results. My friends say I am looking well upon it, and I have gained about seven pounds in weight. My food consists chiefly of whole-meal bread and I am always ready for my meals, eat them with relish, and know I am not laying up for myself future disease. . . . In fact, were it not for flesh food, we doctors should have very little to do.

Dr. Lyon Playfair, C.B. writes :—" In the case of the horse, the working power is got out of plants ; in the case of man, it is derived from a mixed animal diet. Yet such a diet is not essential to man. The miners of Chili, who work like horses, live nearly like them ; for two loaves in the morning, boiled beans in the day, and roasted grain at night, constitute, according to Darwin, their ordinary food."

A. Cocchi, M.D. writes :—" True and constant vigour of body is the effect of health, which is much better preserved with watery herbaceous, frugal, and tender food, than with a vinous, abundant, hard, and gross flesh. And in a sound body, a clear intelligence, and desire to suppress the mischievous inclinations and to conquer the irrational passions, produces true worth."

" The vulgar opinion, then, which, on health reasons, condemns vegetable food and so much praises animal food being so ill-founded, I have always thought it well to oppose myself to it, moved by experience and by that refined knowledge of natural things which some study and conversation with great men have given me. And perceiving now that such my constancy has been honoured by some learned and wise physicians with their authoritative adhesion, I have thought it my duty publicly to

diffuse the reasons of the Pythagorean diet, regarded as useful in medicine, and, at the same time, as full of innocence, of temperance, and of health."

L. Salzer, M.D., says :—"For it can be physiologically shown that animal food renders the body less responsive to the psychic dictates of the mind, than vegetable food ; that, consequently, under the influence of animal food, what is commonly called the struggle between the flesh and the spirit, is fiercer, to the detriment of true evolutionary progress, which progress, as we have seen before, is, or at any rate, ought to be chiefly, if not entirely, psychic. Give me, therefore, plants and fruits, vegetables, whose juices are pure, because unsoiled by any psychic reminiscence ; whose virgin cells have not been touched by the breath of passion, and whose fibres still await the first tremors that are to quicken into a life that is to be spiritual."

T. L. Nichols, M.D.,—Fruit and farinacea are the natural, and therefore, the most healthy food for man. They are best fitted to sustain him in vigor of body and mind. They preserve him in health, and enable him to recover from disease. They contain all the elements he requires in the best proportions and in the best condition. A vegetarian diet is pre-eminently the diet of beauty, energy, activity, and enjoyment. It is the best at all ages, in all conditions, in all employments. It is the best for the labourer, as for the philosopher, the artist, the professional man, or the man of the world. A flesh diet is exciting, feverish, inflammatory, as well as impure, and often poisonous. Flesh eaters are especially subject to inflammatory diseases, particularly fevers and dysentery. Flesh eating, giving us an unnatural excited life, leads to sensuality ; sensuality brings exhaustion ; exhaustion demands stimulation ; and so the work of destruction goes on."

John Cowan M.D., observes :—"This system of vegetarianism and two meals a day is one among the great reforms of the age and I earnestly advise, not only farmers, but all other classes of society, to seriously think of it, to purchase works on the subject, to inquire into it, and especially to give it a long and thorough trial, and in no wise, without thought and reflection, set their faces against it. Next to licentiousness, gluttony is the great crying evil of the day, and in no way can it be so well avoided as by adopting the system of a vegetarian diet and two meals a day."

Dr. Simms remarks :—" I deem the discovery that vegetarianism promotes Temperance to be of vast benefit to mankind. When the people learn that the regulation of one passion or taste, aids in the controlment of all improper desires, Society will be on a firmer and safer basis. I can say that since I adopted a vegetarian diet, I can think, walk, and work with less fatigue than before, and relish my food in a higher degree." . . . . " Ripe fruit, as an article of daily food, is one of the best that can be given to keep the liver in an active healthy condition, by which means digestion is thorough and perfect."

Sylvester Graham, M.D., writes :—" Without taking pains to examine circumstances, people consider the bare fact that some intemperate individuals reach old age, evidence that such habits are not unfavourable to life. With the same loose reasoning, people arrive at conclusions equally erroneous, in regard to nations. If a tribe subsisting on vegetable food is weak, sluggish, and destitute of courage and enterprise, it is concluded that vegetable food is the cause. Yet examination might have shown that causes fully adequate to those effects existed, which not only exonerated the diet, but made it appear that the vegetable diet had a redeeming effect and was the means by which the nation was saved from a worse condition. The Hindoos subsist mostly on vegetable food ; but they eat also stimulating spices ; they smoke a composition containing opium, and chew opium, lime, and betel-nut, wrapped up in a sera-leaf of very acrid and pungent qualities. Tobacco, one of the worst narcotics, and arrack are also in common use. They are licentious and inactive, and their climate is by no means favourable to life. Is it strange that such people should afford few instances of longevity ? Yet it is common for the Brahmins, who are temperate, to attain to a hundred years."

George Cheyne, M.D., writes :—" The question I design to treat here is, whether animal or vegetable was, in the original design of the Creator, intended for the food of animals, and particularly of the human race. And I am almost convinced it never was intended, but only permitted as a curse or punishment. My regimen, at present is milk, with tea, coffee, bread and butter, mild cheese, salads, fruits and seeds of all kinds, with tender roots (as potatoes, turnips, carrots), and in short, everything that has not life, dressed or not, as I like it, in which there is as much

or a greater variety than in animal foods, so that the stomach need never be cloyed." . . . "That such physicians do not consider that they are accountable to the community, to their patients, to their conscience, and to their Maker, for every hour and moment they shorten and cut off their patients' lives by their immoral and murderous indulgence." . . . "Who do not consider that nine parts in ten of the whole mass of mankind are necessarily confined to this diet (of farinacea, fruits, &c,), or pretty nearly to it, and yet live with the use of their senses, limbs, and faculties, without diseases or with but few, and those from accidents or epidemical causes ; and that there have been nations, and now are numbers of tribes who voluntarily confine themselves to vegetables only, ... and that there are whole villages in this kingdom whose inhabitants scarce eat any animal food or drink fermented liquors a dozen times a year."

Isaac Jennings, M.D., says :—"Meat diet tends strongly to produce and establish a plethoric and feverish diathesis in the system, which disposes to colds, febrile affections, biliary disturbances, apoplexy, epilepsy, and palsy, congestion of the brain, liver, lungs, stomach, and kidneys, and a host of other bodily derangements."

R. N. Randall, M.D., writes :—"With a life of seventy-six years, and in good health now, free from all pain and colds, I ascribe it to hygienic, farinaceous, and vegetable food."

E. Hare, Esq., C.S.I., Inspector-General of Hospitals, gives his experience as a vegetarian—I could add to this, my own experience for 27 years in India, during the campaigns with Sir Robert Sole in Cabul, in the siege of Jellalabad, in the Burmese war, and in the mutiny and siege of Delhi ; during which time I can say with Dr. Jackson, a distinguished surgeon in the British army, "My health has been tried in all ways and climates, and by the aids of temperance and hard work, I have worn out two armies in two wars, and probably could wear out another before my period of old age arrives—I eat no animal food, drink no wine or malt liquors or spirits of any kind. I wear no flannels, and regard neither wind nor rain, heat nor cold, when business is in the way."

Dr. Lyford of Brighton writes :—"I have now been an entire and complete vegetarian and total abstainer for about thirty

years, during the whole of which period I have enjoyed the benefit of uninterrupted good health, which has sustained me without a day's cessation in the performance of the duties and toils of a very extended public and private practice; and I am enabled unhesitatingly to corroborate and testify to the experience of others who have confined themselves exclusively to a vegetable diet, the results of which have been the establishment of uniformity of temper, even under the most adverse circumstances, and a mental tranquility, which I sincerely hope may fall to the lot of all not so blessed when overtaken by the sorrows and trials of life; physical capabilities under active and protracted exertions; speedy restoration of muscular power and nervous energy exhausted by disturbed rest and want of sleep; a harmless endurance alike of summer's heat or winter's cold, and of atmospheric vicissitudes of whatever description; a total absence of the feeling of thirst under all circumstances, and a direct hatred to the employment of stimulants of every description; all these effects being most favourable to the establishment of the vital conditions so essential to health and longevity."

Dr. T. G. Vawdrey, L.R.C.P., states :—"Having now given vegetarianism a trial of more than six months, I am in a position to declare my high appreciation of its utility both in theory and in practice. As a medical man, I never doubted that life could be sustained on vegetables of a suitable character, but I was not so certain that the ordinary flesh diet could be abruptly discontinued without impairment of vigour or danger to health. Personal experience has convinced me that my fear was groundless, for my health has not suffered in the least; on the contrary, it has undergone a surprising improvement, the alteration being as manifest to others as it is to myself. I am perfectly certain that the conventional mode of diet is not merely erroneous, but very frequently injurious. I have tried every recognised therapeutic method of treating chronic dyspepsia occuring in individuals of a gouty constitution, but with no permanent success. It is my firm conviction that the vegetarian mode of diet is a specific for that form of indigestion."

Professor Edmund A. Parkes, . D., S., in his "Manual of Practical Hygiene," says :—"The chemical composition of animal and vegetable albuminates is very similar, and they manifestly serve equal purpose in the body. The meat-eater,

and the man who lives on corn, or peas or rice, are equally well nourished. But it has been supposed that either the kind or the rapidity of nutrition is different, and that the man who feeds on meat, or the carnivorous animal, will be more active, and more able to exert a sudden violent effort, than the vegetarian, or the herbivorous animal, whose food has an equal potential energy, but which is supposed to be less easily evolved. The evidence in favour of this view seems very imperfect. The rapid movements of the carnivora have been contrasted with the slow dull action of domestic cattle ; but not to speak of the horse, whoever has seen the lightning movements of the wild antelope or cow, or even of the wild pig, which is herbivorous in many cases, can doubt that vegetable feeders can exert a movement even more rapid and more enduring than the tiger or the wolf ? And the evidence in man is the same. In India, the ill-fed people on rice and a little millet or pea, may indeed show less power ; but take the well-fed corn-eater, or even the well-fed rice and pea-eater, and he will show, when in training, no inferiority to the meat-eaters." This is the deliberate opinion of one of the greatest authorities on Hygiene.

Dr. Morehead, in his "Researches on Diseases of India," says :—"One effect of elevated temperature on the animal system is less necessity for animal heat ; hence less demand for food, diminished metamorphosis of tissue and decreased secretions. That this is true, becomes manifest in the asthenic condition of the residents in warm climates as compared with those in cold."

Cautioning Europeans against their making free use of animal food on their arrival in India, he says :—"Carbonaceous material (of which meat, milk, eggs, fatty substances contain a large proportion) taken into the system, is removed chiefly by the liver or the lungs and that in a hot climate the lungs are less and the liver more instrumental in this process. Hence, (as one means of avoiding disease of the latter organ) the urgent necessity of caution as regards the quantity of food taken. Less meat and more vegetable should be the rule."

Dr. Thomas Hawksley writes :—"Forty years experience as an active physician has brought me to the belief and the conclusion that animal food, excepting milk and eggs is unnecessary to the nutrition and health of the human body; while it is too

commonly the cause of the diseases we have constantly to deal with."

Sir Robert Christison, M.D., asserts positively that the flesh and secretions (milk included) of animals affected with carbuncular disease analogous to anthrax, are so poisonous that those alike who handle and who partake of them are apt to suffer severly, the disease taking the form either of inflammation of the digestive canal, or of an eruption of one or more large carbuncles.

James C. Jackson, M.D., says :—"Take away the use of fattened meats, and you take away a predisposing and largely provoking cause of many of the diseases from which our college students die. In a twenty-five years' presidency of the largest hygienic institution in the world I have had occasion to deal with thousands of men who have broken down, either while preparing for college, or while in college, or in the pursuits of life subsequent to graduation, and in the majority of cases, I have found them to be men who, all their lives had been advised to eat, and had eaten largely of flesh meats. Nevertheless, they have come to me with their nervous systems all broken down, not from disease but from debility. Their brains were worth but little for use, and their spinal and sympathetic nerves were no better. The organs in their bodies, whose play, when in health produces the most delightful results, were all in disorder,—stomach inert, liver torpid, kidneys congested, bowels constipated, skin dry and harsh, heart palpitating, lungs weak, brain useless. They had tried many remedies of many physicians and were nothing bettered but rather made worse. By changing their dietetic habits, taking off pressure from one part and putting it on to another, slowly, steadily, surely they came back to health, and now for years the major part of them have been hard at work, fresher and better as the years go on, living without meat, living on grains, fruits, and vegetables. There is a whole system of divine philosophy in this matter of eating food, which nutrifies the body without exhausting it."

Anna Kingsford, M.D., observes :—"No man who aims at making his life an harmonious whole, pure, complete, and harmless to others, can endure to gratify an appetite at the cost of the daily suffering and bloodshed of his inferiors in degree, and of the moral degradation of his own kind. I know not which strikes me most forcibly in the ethics of this question—the in-

justice, the cruelty, or the nastiness of flesh-eating. Show me, then, O man of prey, for what reason you slit the throat of a living creature and devour its tissues and organs, when you may have nourishment of better value, in purer and stronger condition, without recourse to bloodshed. As regards the consumption of flesh it has been shown that, being unsuited to the structure and organs of man, comparatively innutritious, largely impure and unsafe, and extremely costly, it certainly cannot be recommended on utilitarian grounds."

William Lambe, M.D., "He (Dr. Lambe) resolved, therefore, finally to execute what he had been contemplating for some time—to abandon animal food altogether, and everything analogous to it, and to confine himself wholly to vegetable food. This determination he put in execution the second week of February, 1806, and he has adhered to it with perfect regularity to the present time. His only object of repentance with regard to it has been that it had not been adopted much earlier in life. He never found the smallest real ill-consequence from the change. He sank neither in strength, flesh, nor in spirit. He can truly say that since he has acted upon this resolution, no year has passed in which he has not enjoyed better health than in that which preceded it. But he has found that the changes introduced into the body by a vegetable regimen take place with extreme slowness, that it is in vain to expect any *considerable* amendment in successive weeks or in successive months. We are to look rather to the intervals *of half years or years.*"

Frances E. Hoggan, M.D., says :—"The experience of mankind in almost all ages of the world's history, coincides with the experience of thoughtful, observant persons at the present day, that a flesh diet is not a necessity, that without it, children may be reared in full health and vigour, that longevity and brain-power are compatible with entire abstinence from meat, and that many diseases of common occurrence may be cured by simple diet, and are either caused or aggravated by inability to assimilate meat."

Dr. W. Smith remarks :—"Soups, broths, and beef-tea contain (contrary to common belief and medical tradition) very little nourishment, except in the form of such solid material as may be floating in the soup."

"So with Liebig's extract of meat; it is a good stimulant, but contains scarcely any true nourishment. Milk, not beef-tea, is the best standard fever diet. Gelatine (for instance, isinglass, calves-foot jelly &c.,) is not appropriated by the system, and contains little or no nourishment."

John Abernethy, M.D., writes :—"It appears certain in general that the body can be perfectly nourished by vegetables. Animal substances are changed into a putrid abominable and acrid stimulus." . . . . "There has been a great increase of medical men of late years; but upon my life, diseases have increased in proportion." . . "By salt and other high seasonings, we stimulate the appetite, turn the wheels of life too rapidly, and wear out the body before its time."

C. W. Hufeland, M.D.—"The more man follows Nature and obeys her laws, the longer will he live. The further he removes from them, the shorter will be the duration of his existence.". . . "Only inartificial, simple nourishment, promotes health and long life, while mixed and rich foods but shorten our existence". . . . "Flesh has always a great tendency to putrefaction, and vegetables, on the other hand to acidity, which corrects putrefaction, our continual and greatest enemy. Besides, animal food is of a more heating and stimulating nature, whereas vegetables produce cool, mild blood, lessen the internal motion, mental as well as bodily irritability, and powerfully retard vital consumption."

Dr. Fredric R. Lees, F.S.A., writes :—"Starting in search of the regimen which would best promote the sound mind in a sound body; examining into the authority and significance of Nature's testimony; carefully consulting the archives of a broad and varied experience; analyzing the conditions and laws of diet in their multiform aspects; observing the histological methods of nutrition and the contrasted pathological symptoms; entering into the economics as well as the character of supply and demand; and, finally, pursuing the relations of food to the ultimate purpose and highest aspirations of human life; we come to the clear conviction, not only that vegetarian regimen is compatible with bodily strength and mental vigour, but that a return to the normal diet of mankind." . . . . . "Here, then, it is apparent, the flesh-eater has no advantage over the vegetarian, as regards the albumen and fibrin of tissue which is essentially

the same in both kingdoms, but in absorbing its juices he adds to his own living system the excrementitious materials of the dead organism whereupon he feeds! Morbid re-actions must set up, and unnatural, wasting excitement and oppressive labour follow as a matter of course. It is precisely this fact which explains the exemption of flesh-eaters from Zymotic and infectious disorders."

Edward Smith. M.D., F.R.S., &c., writes :—" Seeing moreover that the source of flesh in animals which are used as food is vegetables, it follows that vegetable should have the same elements as flesh, and it is a fact of great interest that in vegetables we have food closely analogous to the flesh of animals. Thus in addition to water, and salts, common to both, there is vegetable jelly, vegetable albumen, vegetable fibrin, and vegetable casein, all having a composition almost identical with animal albumen, gelatin, chondrin and casein."

C. B. Radcliff, M.D. F.R.C.P., says :—" At all events, I cannot help thinking that the present practice of urging persons at all weakly, especially children, to eat as much meat as they can, may have not a little to do in causing the development of many nervous disorders, and, in deranging the health in many other ways besides—perhaps (as the inquiries of Dr. Parkes would lead one to expect) in causing liver and kidney and other granular diseases, by overtaxing the elementary powers of these organs. It is high time, I take it, now that meat of all kinds is only to be had at almost famine prices, that people, and especially the poor, should be taught to think that animal food is not so essential as they believe it to be."

George T. B. Watters, M.D., observes :—" Anatomical considerations show that man is not intended to consume the flesh of animals. This is evident when his teeth, stomach, liver and intestines are compared with similar structures in the carnivora. The animals eaten by man are built up entirely from plants. The flesh-eater, therefore, can only obtain nourishment at second hand. If the chemical composition of flesh-meat is studied, it will be found to contain no nutriment that cannot also be derived from the vegetable kingdom. Intemperance and gluttony at table go together, whilst the craving for stimulants is lessened by abstention from flesh-meat. This fact is well known in the treatment of dipsomaniacs. . . . . A comparison of

the teeth shows that in man the canines have attained no great development, nor have the molars a cutting edge, a marked feature in animals living on flesh. In the ape, a purely frugivorous animal, the canines are much more pronounced than in man, and are of service in penetrating the shells of nuts, &c. The secretion of saliva in man has no equivalent in the carnivora, and takes no part in the digestion of flesh food, but is of use solely in digesting the starchy constituents of man's diet derived from the vegetable kingdom."

Dr. Bordier.—"The secret of obtaining gout is to eat much flesh; the secret of curing it is to abstain from flesh. Nature does not provide us with the weapons to eat flesh, and that every pretty woman who shows her teeth may teach us so, as human teeth are neither of the carnivorous nor of the herbivorous kind, but, like those of the monkey, truly frugivorous."

Dr. John Haddon remarks:—"There is no doubt, that a well selected vegetable diet is capable of producing, in the greatest number of individuals, the highest physical development of which they are capable."

Philippe Hecquet, M.D., writes:—"It is incredible how much prejudice has been allowed to operate in favor of (flesh) meat, while so many facts are opposed to the pretended necessity of its use. . . . . Fruits are of such property, that, when well chosen and quite ripe, they excite the appetite by their own virtue, and might become without preparation sufficing."

Dr. Amos Pollard, says:—"In stating my views of a simple diet as a means of preserving health and preventing disease, I must necessarily be brief for want of time. I think I have the most ample evidence of its salutary and conservative effects in my own person. I had been afflicted, both before and during my medical studies, with the worst of disease—chronic dyspepsy—from which I never obtained any permanent relief, until about 18 months since, when I put myself on the simple mode of living recommended in your lecture."

Dr. D. M. Ree: declares that when the cholera broke out in that city, and he was called to practice among it, he found that the disease was making its greatest ravages among the excessive flesh-eaters.

Robert Howard, M.D., M.R.C.S. writes that the alimentary and digestive apparatus of carnivorous animals has

been endowed with a remarkable power of resisting and preventing putrefaction, or of so elaborating and metamorphosing animal matter, that it passes little into that state during the nutritic operations. Man has not been furnished with a similar power of resisting putrefaction, and that circumstance again very strongly proclaims the impropriety of his eating flesh, he being naturally a feeder on fruits, which are not liable like flesh to become intensely putrescent ; his alimentary system had not occasion for the possession of a power like that of a carnivorous animal, of resisting putrefaction of food in the body ; and consequently he has not been furnished with it. Therefore, when flesh enters into the composition of man's food, it becomes injuriously putrescent, thus corrupting the humours. In this way it appears that by a morbid accumulation of the putrefactive principle in the system, the body is rendered obnoxious to a host of putrid diseases, like plague, small-pox, typhus, and other fevers."

Dr. Tappan.—"In the orphan asylum of Albany (New York State), from eighty to one hundred and thirty children in the close of 1833 were changed to a pure vegetable diet. Three years afterwards, the principal teacher distinctly declared that the benefit to the intellectual powers of the children were too striking to be doubted."

Dr. Milton writes:—"I have been very much struck with the fact that, in about sixteen thousand cases of disease of the skin, only one patient reported himself a vegetarian."

Dr. Archibald Hunter writes :—"The use of animal flesh as an article of daily food is as injurious as it is unnecessary and wasteful. Whatever may be, have been, or in some instance may yet be, the necessities for the use of flesh-meat, where sufficient supplies of grain, fruit, and vegetables were or are impracticable, we have now in our favoured times, with our modern conveniences and quick conveyance of country produce, not the slightest excuse for continuing what must be considered a rude and barbarous custom—the relic of old times which are best left in the obscurity of forgetfulness. With our greater advantages, we need not continue the crude customs of the past, but aim at a purer life, physical as well as moral."

Dr. Bock of Leipsic writes :—"The nervousness and peevishness of our times are chiefly attributable to tea and coffee ; the digestive organs of confirmed coffee-drinkers are in a state o

chronic derangement, which reacts on the brain, producing fretful and lachrymose moods. Chocolate is neutral in its psychic effects, and is really the most harmless of fashionable drinks. Beer is brutalising, wine impassions, whisky infuriates, but eventually unmans. Alcoholic drinks, combined with a flesh and fat diet, totally subjugate the moral man, unless their influence be counteracted by violent exercise."

Dr. P. Carpenter gives a few reasons for not eating dead bodies, viz :—(1) Because flesh is dear food, and the less money I spend in eating, the more I have to do good with ; (2) Because animal food stimulates animal desires; (3) Because a tender heart is outraged by killing beasts to eat them ; (4) Because experience proves that people may live long, be healthy, and work hard without eating flesh &c., &c.

A. von Haller, M.D., writes :—"This food, then, that I have hitherto described, in which flesh has no part, is salutary ; in as much as it fully nourishes a man, protracts life to an advanced period, and prevents or cures such disorders as are attributable to the acrimony or the grossness of the blood."

Dr. Parish says :—"Animal food is too highly stimulant ; the springs of life are urged on too fast, and disease necessarily follows (such as a bilious, plethoric, and inflammatory state of the system)."

Dr. W. Johnson writes :—"During the heats of autumn a system is induced which requires a certain change of diet, and for this change, Nature seems to have provided by loading trees and plants with succulent fruit. The occasional use of fruit tends to cool the over-heated frame, and in this season it is very beneficial even for adults now and then to take a light dinner of bread and fruit."

Dr. Alfred S. Taylor, F.R.S., says :—"As a general principle, I think diseased meat noxious and unfit for human food. In the course of my practice, I have met with several cases of poisoning which appeared to be attributable to diseased or decomposed meat—more frequently the latter."

Dr. Litheby, says :—I have seen so much mischief from the use of diseased meat, that I am of opinion that some more stringent measures were needed to prevent the slaughter of diseased animals. . . . My opinion of the injurious effects of

diseased meat on the health of those who make use of it is very decided. Last year we seized 110,046 lbs. of meat, of which 78,697 lbs. were diseased, and 13,944 lbs. from animals that had died."

Dr. Andrew Coombe, says:—"It seems partly for the purpose of obviating the evil of a too rapid introduction of nutriment, and partly in order to modify the stimulus, that nature has rendered a certain bulkiness of food advantageous to digestion, and decreed that no animal can long retain its health if fed upon highly concentrated aliment alone. The food, therefore, should contain a certain quantity of innutritious matter."

Dr. Dick observes:—"To take the life of any sensitive being, and to feed on its flesh, appears incompatible with a state of innocence, and no such grant was given to Adam in Paradise, nor to the antediluvians. It appears to have been a grant sent only to the degraded state of man after the Deluge; and it is probable that, as he advances in the state of moral perfection, in future ages of the world, the use of animal food will be gradually laid aside, and he will return again to the production of the Vegetable Kingdom, as the original food of man, as that which is best suited to the rank of rational and moral intelligence."

Dr. A. P. Buchan.—"Of the effects of a regimen of the farinacea, combined with milk and fruits, in subduing the early attacks of phythisis, many examples are recorded. And there would, probably, be many more, were an appropriate regimen adopted rather with a view to prevent than to cure this disease. . . . . When there is a tendency to consumption in the young, it should be counteracted by strictly adhering to a diet of farinacea and ripe fruits. Animal food and fermented liquors ought to be rigidly prohibited. . . . . If vegetables and milk were more used in diet, we should have less scurvy, and likewise fewer putrid and inflammatory fevers."

Thomas Moffet, M.D., writes:—Is not the earth sufficient to give us meat, but that we must also rend the bowels of beasts, bird, and fishes? Yes, truly, there is enough in the earth to give us meat; yea, verily, and choice of meats, needing either none or no great preparation, which we may take without fear, and cut down without trembling; which, also, we may mingle a hundred ways to delight our taste, and feed on safely to fill our bellies."

Dr. Cullen.—"I am firmly persuaded that any man who, early in life, will enter upon the constant practice of bodily labour and of abstinence from animal food, will be preserved entirely from gout. . . . The course (of rheumatism) requires, in the first place, an antiphlegistic regimen; and particularly a total abstinence from animal food; and from all fermented and spirituous liquors."

Zimmermann, M.D., writes:—"It is a frightful wrong that other species are worried, tortured, flayed, and devoured by us, in spite of the fact that we are not obliged to do this by necessity; while in sinning against the defenceless and helpless, just claimants as they are upon our reasonable conscience and upon our compassion, we succeed only in brutalising ourselves. This, besides, is quite certain, that man has no real pity and compassion for his own species, so long as he is pitiless towards other races of beings. . . . We are advancing towards a humaner century; and, as the present is the humaner time than the century before, so later will there be a milder *regime* than now. Just as, in our days, exposure of children, combats of gladiators, torture of prisoners, and other atrocities are held to be scandalous and shameful, while in earlier times they were thought quite justifiable and right, so in the future will the murder of animals, to feed upon their corpses be pronounced to be immoral and indefensible."

Viettinghoff M.D., said that facts were more important than words; and the knowledge of his having lived for many years without the flesh of animals, had caused more to follow him, than his preaching. . . . The effects of such stimulants as tea, coffee, and alcoholic drinks, were very observable to any person unaccustomed to them. They exhausted the vitality by overtaxing it and thus predisposed to disease. It was the same with animal flesh, the habitual use of which produced a feverish blood, and a desire for the same stimulus, which was believed to be hunger, and which seemed to require the same kind of food to satisfy the craving. This inflammatory action of the aliment was a predisposing cause of every variety of disease. If they added to this theoretic explanation, their own general experience, the benefit they obtained from forsaking flesh as food, they could not hesitate to assure the public that farina and fruit was the only natural food of man.

Dr. Griffith Jones, observes :—"The seductive influence of exciting food should be avoided, as it was most assuredly a predisposing cause of disease. . . . Nature's laws could not be infringed with impunity, and it was an important question, What is the proper food of man? It was the opinion of the most eminent naturalists, that men were intended to live upon herbs and fruits. . . . . Chemical analysis showed that there was 85 per cent. of nutriment in wheat, and only 22 in flesh-meat. That men did live on the mixed diet was no argument in favor of their being ominivorous. They had many examples of animals being taught to live upon flesh ; but that could not be said to make them carnivorous. Believing that science and nature were in perfect accordance, and that any disobedience to the laws established by the Creator, must be followed by evil consequences, he could with confidence recommend those who were not Vegetarians, to become so, and they would thus reap the advantages of a system which he was happy to see had many advocates."

Dr. S. Brown, writes :—"We are ready to admit that Vegetarian writers—especially the author of *Fruits and Farinacea* have triumphanthy proved that physical, horse-like strength, is not only compatible with, but also favoured by, a well-chosen diet from the vegetable kingdom ; and, likewise, that such a table is conducive to length of days."

Dr. J. S. Wilkinson, writes :—"It is quite undeniable that many persons are benefited by resorting to such a mode of diet ; and those who have led themselves to excesses in eating rich dishes, and have made their stomachs a thoroughfare for wine, acknowledge themselves to be vastly improved in health by such a simple regimen."

Justus von Liebig.—"Grain and other nutritious vegetables, yield us, not only in starch, sugar, and gum, the carbon which protects our organs from the action of oxygen, and produces in the organism the heat which is essential to life, but also in the form of vegotable fibrin, albumen, and caseine, (the elements of) our blood, from which the other parts of the body are developed. . . . Vegetable fibrine and animal fibrine, vegetable albumen and animal albumen, hardly differ even in form. . . . . Vegetables produce, in other organism, the blood of all animals; for the carnivora, in consuming the blood and flesh of graminivora

consume, strictly speaking, only the vegetable principles, which have served for the nutrition of the latter."

W. B. Carpenter, M.D., C.B., F.R.S., &c.—"We freely concede to the advocates of Vegetarianism that, as regards the endurance of physical labour, there is ample proof of the capacity of what is commonly called vegetable regimen, that is abstinence from flesh-meat, to afford the requisite sustenance . . . . We are inclined, then, to believe that a purely vegetable diet, if it contains a due proportion of oleaginous matter, is capable of maintaining the physical powers of body, at their highest natural elevation, even under the exposure of extreme cold, &c."

Dr. R. Palmer stated his experience of the Vegetarian diet. He had practised it nine years, and was as strong, and he might say stronger, than before, and there was something delightful in its effects on the mind, which thus became clearer and better able to comprehend the works of the Creator. . . . Some people were astonished that any one who did not eat flesh, could retain the robust and florid appearance natural to him. He never found any difficulty in obtaining comfortable quarters and Vegetarian food, and if he, who was a traveller, could do so, it could not be impossible for any person to try it who was resident in one place.

Bernard de Mandeville, M.D., writes:—"I have often thought if it was not for the tyranny which custom usurps over us, that men of any tolerable good nature could never be reconciled to the killing of so many animals for daily food, so long as the bountiful Earth so plentifully provides them with varieties of vegetable dainties. . . . . There is of all the multitude not one man in ten but will own (if he has not been brought up in a slaughter-house), that of all trades he could never have been a *butcher*; and I question whether ever any body so much as killed a chicken without reluctancy the first time."

Dr. David Price says:—"I abstain myself from animal food, because, in addition to theoretic reasons, I find from experience, that this is best for my physical health and mental activity. Now, at the age of 34, I have abstained almost entirely from the use of meat, eggs, and fish for 14 years; and from tea, coffee, and other stimulants for a longer period. My health is uniformly good; my appetite greater than is proper to satiate; my power of resisting heat and cold, and of enduring fatigue, very considerable, and my spirits always cheerful."

Dr. E. Lankester—"Animal food is composed of the same material as vegetable food. It is formed of the same elements, and presents the same proximate principles. . . . Extract of meat contains little or nothing of what may be said to be at all nutritious. The substances which go to form nourishment for the body are fibrine, albumen and fat, but these are not present in the extract of meat."

Dr. Mortiner Granville writes:—"It (beef tea) contains little or nothing that could sustain life."

Dr. R. Parramore writes:—"It is not nourishing at all (essence of beef); it will not maintain life; it resembles alcohol, though sometimes a better stimulant."

Dr. P. Muller, in an essay on meat extracts, considers that they are neither directly nor indirectly food, for they do not contain albuminoid matter; neither do the nitrogenous principles which they contain arrest disassimilation, that is, they do not prevent the waste of the organic matter which composes the body. . . . . Medical men should bear in mind that, if given alone, these extracts (and the same applies to beef tea) are no nutriment, and only tend to keep the convalescents weak, and not only ill fed, but not at all fed.

Dr. John Malcolm, F.R.C.S., &c., writes:—"I have known several cases where vegetarians have been induced to give up their diet, at the urgent representations of harm which would result from its continuance by their medical attendants; and the last condition of these unfortunates was worst than the first. . . . The only way in which the formation of uric acid can be prevented is by abstaining from animal food. Uric acid is the foundation not only of gout, but of many skin diseases and neuralgic affections."

Charles D. Hunter, M.D., F.R.C.S., &c., gives the following account of the results of feeding on mutton, milk, wheat and potatoes, showing the length of time required to consume the produce of 100 acres of mutton, milk, wheat and potatoes:—

Kind of Crop.	Per 100 acres.	No. of men supported for 52 weeks each.
Mutton	26,000 lbs.	.... 41 men.
Milk	193,300 „	.... 53 „
Wheat	150,000 „	.... 250 „
Potatoes	1,430,000 „	.... 683 „

Taking the produce of the 100 acres of mutton, 41 men could be sustained for 52 weeks. Taking the average of the production of milk, wheat, and potatoes from 100 acres, nearly 330 men could be sustained for 52 weeks. This is but one more proof that the soil of England could maintain eight times the population on products direct from the land than when those products come from the circuitous route of the stomachs of animals.

Dr. Bonnejoy writes :—"Exercise and sports are not everything—diet is also important. Vegetarian food possesses three times the amount of nutrition contained in other food."

Dr. Earnest Hart says :—"At any rate, the time is suitable for a renewed effort to impress upon rich and poor the costliness, the waste, and the national evil of our present disregard of the wealth of legumes. The habitual excess of flesh-eating probably leads to the excess of beer and wine drinking ; the digestion is fatigued by excess of nitrogenous food, and then stimulated by alcohol to dispose of it. More and more the medical profession is assuming the duty of instructing the public in the means of health and the art of avoiding and preventing disease. Dietetic regulation, in health as in disease, is one of the most useful of medical functions."

F. Hartmann M.D., writes :—"The step to the acquisition of spiritual refinement is the abandonment of animal food. . . . Meat is stimulating and stimulating food creates a desire for stimulating drink. The best cure for the desire for alcoholic drink is to avoid the eating of meat. It is doubtful whether there is any passion in the world more devilish and more detrimental to the true interests of humanity and of individual happiness than the love of alcohol. As meat-eating endows man with illusory strength, that soon fades away, leaving its possessor weaker than he was before ; likewise stimulating drinks lull him into an illusory happiness, which soon disappears, and is followed by lasting and real misery, causing suffering to himself and to others."

Dr. Georges Pouchet.—"It has been truly said that man is frugiverous, all the details of his intestinal canal, and above all, his dentition, prove it in the most decided manner."

Dr. Milner Fothergill writes :—"Those Europeans who follow the habits of the natives as to the avoidance of meat and alcohol, know comparatively little of bilious disorder."

F. L. Oswald M.D., says :—"The champions of the vegetarian school, have proved by almost unanswerable arguments that flesh-meat ought to be thrown in the same category (of undue stimulants), since flesh, used as human food, is certainly an unnatural aliment, and, as such, cannot fail to carry with it into the system an abnormally exciting quality. The form of our hands, our teeth, and our digestive organs, and all our native instincts and appetites in childhood, conspire to prove, that man is not a carnivorous, but a frugivorous animal. The cradle of the human race was not a butcher's shop, but an orchard."

R. T. Trall, M.D.—"They say that vegetarian food is not sufficiently *nutritious.* But chemistry proves the contrary. So does physiology. So does experience. Indeed, it can be demonstrated that many kinds of fruit are nearly as nutritious as flesh. Many kinds of vegetables are quite as much so, and all the grains several times as nutritious. . . . The firmest and most vigourous structures of body are found among vegetable eaters, in proof of which we need only refer to the toiling millions of Europe and the Eastern nations."

Dr. Parmly writes :—"I have, myself, suffered much in former years from debility and other forms of indisposition, induced, I am persuaded, by gross and improper diet. For the last year, I have abstained from all exciting drinks, have utterly relinquished the use of tea and coffee, have abstained from animal food of every name and nature, and, by this course of conduct, have found my health so much benefited, that I feel it a duty, as well as pleasure, to endeavour to impress upon the reader the necessity of living more frugally, if he wished to enjoy that health of body and tranquility of mind which none can enjoy, for any length of time, but such as live in accordance with the rules prescribed by all sound philosophers, both of ancient and modern times."

Dr. Fife, ascertained by experiment, which were confirmed by the observations of Spalding, that a person living on animal food requires a larger quantity of air for respiration, and consumes a greater proportion of oxygen, than he who feeds on vegetable diet alone; and the respirations are more frequent when an individual subsists on animal food, than when his aliment is vegetable food.

Dr. Caigie writes :—"These facts show that the sustenance of the frame, by means of animal diet, causes a more violent and laborious action of the lungs, than the sustenance of the same formed by means of vegetable diet. Hence, persons living on animal food, breathe laboriously, and are less capable of fatigue. . . . . . . Diet consisting of bread and milk, or rice and milk, or the flour of farinaceious seeds and milk is quite adequate to prevent the formation of the gouty diathesis, and to extinguish that diathesis, if already formed. . . . . Such diet is also adequate to prevent the disease from appearing in its irregular form, and affecting the brain and its membranes, and the heart or lungs."

Dr. Joseph Hamernik writes :—"This effeminacy is largely brought about by our artificial and unnatural mode of life, especially by the prevalent custom of eating meat and drinking spirituous liquors. For the cure of the evil, a Vegetarian diet is best adapted. There is a prevalent notion that people gain strength by meat diet and spirituous liquors, and make themselves fitter for work, whereas the very reverse is the case. This will appear beyond a doubt if we look at horses and cattle, and compare their strength and 'fulness of life' with their mode of living. That the food taken finally influences the psycological character, is made clear even by superficial observation, and comparison of the sheep and the tiger, or the eagle and the dove."

Henry Kennedy, M.D. observes :—"Taken over a long series of years, and including several epidemics, it is known that the mortality in Great Britain is much higher than with us in Ireland. For whilst here it may be said to range from 9 to 12 per cent., in London and Glasgow the range is from 15 to 18 per cent. Different English writers, including Dr. Murchison, have noticed the point—one certainly of a very striking character, but by no means easy to account for. The thought cannot be entertained for a moment that it is due to any want of skill on the part of either English or Scotch physicians, and the only cause which, after a good deal of consideration of the subject, appears to me at all capable of explaining it, is the different habits of the people ; and more particularly as regards their food. They use more malt liquor, and much more animal food ; and there can be little doubt these habits engender a state of the system very unfavourable indeed for the attack of such a disease as fever."

Dr. Spencer Thompson writes :—" No physiologist would dispute with those who maintain that man ought to live on Vegetables alone, the possibility of his doing so, or that many might not be as well or better under such a system as any other, &c."

Dr. Syson (Salford Health Officer) says :—" The diseased meat consumed daily must excite a fearful amount of unseen mischief. This district is surrounded by manufactories which deal in nothing but diseased carcases, and the local authorities seem to exercise no control over their doings. . . . . . None know the truth of these things better than the butchers themselves, and yet their association opposes, might and main, one great step in the right direction, viz., public abattoirs, and the consequent inspection of all meat The majority of private slaughter-houses in the city and the borough are decided nuisances, and the effect on the people living near them is filthy, brutal, and degrading."

Dr. J. B. Carlill writes :—" As a physician, it has many times fallen to my lot to witness the beneficial effects of a Vegetable diet in gout and rheumatism."

T. Forster, M.D., F.R.A.S., F.L.S.—" The most attentive researches, which I have been able to make into the health of all these persons, induce me to believe that vegetable food is the natural diet of man. I tried it once with very considerable advantage. My strength became greater, my intellect clearer, my power of continued exertion protracted, my spirits much higher than they were when I lived on a mixed diet. . . . . .

" The extreme ravages of disease, in almost every affluent family, certainly point to some grievous error in diet or other habits. . . . . My own opinion is that public morals, as well as health, would be benefited by the general adoption of Vegetarian diet."

O. W. May M.D.—" A person in the habit of daily drinking a glass of brandy or a pint of beer at dinner, will feel a languor, lassitude, or listlessness, if he leaves off his accustomed beverage. The same is the case if he leaves off the use of meat after having long used it. And people verily believe meat a more hearty diet, and makes them more stronger, than fruits and farinacea ; which is precisely the opposite to fact. True, for a while, after

leaving off the use of meat, a person will experience this languor, for want of its stimulant, but one whose sole diet is Vegetarian, will—other things being equal—endure more heat, cold, privation, and fatigue of any kind than the flesh-eater; will think more cooly, possess a more placid disposition, live more quietly, and longer too, and enjoy life more rationally and better while he does live. The fact of all meat containing particles of putrid, poisonous matter, should be held up to the view of every one who eats meat, by all who sincerely believe meat is not the natural food of man. Will our flesh-eaters think of this when they gormandize the putrid particles of dead matter? Recollect, no meat is free from them."

Dr. Greenhow says:—"The disease at present, or recently prevailing in Holstein and the adjoining countries is the 'pulmonary murrain' and is identical with the 'lung disease', that has proved so destructive among heads and dairies of Great Britain and Ireland, during the last fifteen or sixteen years."

Dr. W. Farr writes to the Registrar General. "Cancer one of the saddest diseases to which mankind is liable, is unfortunately on the increase. In the last three years (1875–7) the deaths have been 480, 481, 496. . . . . . Gout is twice as fatal as it was fifteen years ago. No doubt this is partly due to excesses of the table which are producing more fatal effects every year, and which deserve to be watched with as much attention as alcoholism. . . . . In the 42nd Annual Report, Sir Brydges Henniker, the new Registrar General, gives the 'average annual death per million living,' for the 5 years 1850-4, as 12·4; for 1855-9, 13·2; 1860-4, 13·4; 1865-9, 18·2; 1870-4, 20·8; 875-9, 25·6."

Horace Brown, M.D. writes:—"By this new system of cure a vital force is introduced into all departments of man's being, which acts in conjunction with the coming forth of spiritual germs that were placed in the soul by the overshadowing power of God at the time of the natural conception. *But there is no possibility of advancement to this higher state without the strictest conformity both to the letter and the spirit of every commandment and moral precept acknowledged as binding by the Christian word.* Special importance is attached to *diet* and *regimen*, that they shall be wisely directed according to the requirements of the individual case, and in obedience to laws governing the mind and body."

Dr. Eugene Bilfinger:—"Formerly I shared with all other physicians the prejudice against a fleshless diet, believing that it would weaken the physical and the intellectual powers and the capacity to labour, and that it would rob life of most of its gustatory pleasure. Nevertheless, I held that an extended practical experiment in this manner of living was indispensable, alas, that so many, both professional and non-protessional persons, condemn it without having made such an experiment. A person accustomed to flesh, who occasionally makes a dinner of biscuits and salad, cannot appreciate the value of a fleshless diet, and is not justified in speaking against it. In this way only a distorted opinion can be formed, just as one school of medicine forms an opinion adverse to another school, merely on heresay evidence. A true vegetarian experiment requires some self-sacrifice from men of culture, and a moral courage to liberate themselves from the popular influence of the day for the sake of truth; nor must they fear ridicule. . . . . . During the experiment I was physically more active and more moderate in my eating and drinking than formerly. I also observed that the demand for spirituous liquors and similar means of excitement decreased, and that I was completely satisfied on a much smaller quantity of food than before. This latter observation is worthy of notice, since it does not agree with the formerly cherished opinions, that vegetarians require an enormous quantity of food. Nothing can be more erroneous. The idea undoubtedly originated from the notion that vegetarians are only vegetable and grass eaters. Generally a vegetarian makes nutritious grains and fruits his principal diet, using vegetables simply as salad and additions. I disproved another objection to vegetable food constantly made by physicians, namely, that it is more difficult of digestion than the flesh of animals, and therefore, that less of it is digested. Perhaps some plants used for food are more difficult of digestion, especially where the digestive organs are weak, as, for example, beans and peas cooked in the ordinary manner; but properly prepared, even these become easy of digestion. During the latter part of my experiment, I had a season of excessively hard labour, including much night watching, yet, in spite of my abstinence from meat and wine, my strength did not desert me. Indeed, I bore the se[illegible] trials cheerfully and with an unbroken spirit."

Dr. N. J. Knight:—"I am now satisfied that mankind would live longer and enjoy more perfectly the sane mind in a sound body, should they never taste flesh meat or fish."

Dr. Read.—"It (animal flesh) is an unnecessary food; it is not needful as a part of human diet. That is a matter of fact as to which there can be no dispute whatever."

Dr. J. Harvey Lovell.—"Vegetarianism promises more help towards reform, more for the advancement of truth, the elevation of humanity, the eradication of disease and the preservation of health, the accumulation and enjoyment of wealth, for longevity and comfortable old age, more for the moral and spiritual elevation of mankind and general happiness, than any ism with which I am acquainted."

Sus-anna W. Dodds, M.D.—"All animals, however, healthy, are every moment of their lives throwing off a large percentage of worn-out or effete matter; a percentage many times larger than that expelled from the surface of fruits and vegetables. This matter is in every tissue and in every drop of blood and other fluid of the tissues: nor does the act of killing improve the condition of things. On the contrary, the moment life ends, decomposition begins, and the waste is much more rapid. Animal foods, therefore, are exceedingly unsuitable, not to say impure, in their best estates; whence their inflammatory character. Many animals, particulary swine, are afflicted with acute or chronic disease. . . . . . Were the actual facts given in all their loathsome details, it would be enough to pall the keenest appetite, even though it failed to convince the most perverted judgment. Thus hygienists regard flesh, at best, as second rate food."

C. H. Yewen, M.D.—"In addition, science and experience prove that man is a frugivorous animal and that an adherence to his original diet is consonant with health, longevity, and happiness. In fact, I have yet to learn that the author of life ever intended that man 'the noblest work of the God,' should be so transformed in nature and vitiated in appetite as to demand the sacrifice of other creatures' lives to his taste and lust."

David Hartley, M.D. writes:—"With respect to animal diet, let it be considered that taking away the lives of (other) animals in order to convert them into food, does great violence to the principles of benevolence and compassion."

S. W. Dodds, M.D. says :—"Fruits to do their best work, should be eaten either on an empty stomach, or simply with bread—never with vegetables. . . . And fruits raw or cooked, should make a part of the morning and evening meal during the entire year. The good effects which would follow the abundant use of fruits are often more than counterbalanced by the pernicious habit of completely saturating them with sugar. Few fruits, if thoroughly ripe and at their best, require sugar, particularly if eaten in the raw state ; and it is unhappily a fact that what was intended and prepared for us as a great good in the matter of diet should be transformed into just the opposite. It is also a misfortune that people should habituate themselves to 'sweet things' (foods prepared with sugar) that almost every fruit acid 'tastes sour' ; so that what would otherwise be a pleasant acid flavour must be covered with (or cooked in) sugar before it can be relished. . . . . He who can induce our people to turn their attention more largely to the cultivation of fruits, and to see the necessity of making them a staple on our tables, to the exclusion of animal and fatty foods, will confer upon us an incalculable blessing. Such change would save the lives of thousands of children—to say nothing of those of larger growth —and would make those who survive better worth the saving."

Dr. Geo. L. Johnson, M.A., M.R.C.S. writes :—"In the hospital practice that I have been for some time past actively engaged in, the majority of diseases that have come before my notice have, I may say truthfully, required more treatment from a dietetic and hygienic than a medical point of view, and . . . . it is impossible not to feel how helpless these drugs are in the hands of the most skilful physician, unless the diet and hygienic surroundings generally receive an equal amount of attention."

Dr. Prout.—Bread made with undressed flour or even with an extra quantity of bran, is the best form in which farinacious matter can be usually taken in most varieties of dyspepsia accompanied by obstinate constipation. This is a remedy the efficacy of which has long been known and admitted : yet strange to say, the generality of mankind choose to consult their taste rather than their reason, and by officiously separating what nature has beneficially combined, entail upon themselves much discomfort and misery."

W. T. Vail, M.D.—"That man's organisation was originally adapted to a vegetable and fruit diet, the biblical record stands as a sufficiently historical proof. 'And God said, Behold I have given you every herb bearing seed, which is upon the face of the earth; and every tree in the which is the fruit of a tree yielding seed, to you it shall be for meat.' Had animal flesh as food been a necessity to man's nature as originally constituted; had it ever been indispensable to a full development of his health and strength, as is now claimed, it must occur to every one as passing strange that He who created man, and knew the nature He had given him, should not have included this article of diet in the catalogue of things which should be given him for meat. The only reason that can be assigned for such a omission is, that God, having so created him, that 'the fruits of the field' formed the diet best adapted to his constitution, He made the statement accordingly. Nor can it be fairly inferred that any changes in man's nature have taken place since his creation which have adapted him to a different diet than that originally intended for his use.

The *permission* to eat animal food given him in the ninth chapter of Genesis is, according to the best commentators, *only* a permission. God has *permitted* man to do a great many things not best for him. Witness the polygamy of the earlier ages; the avenging of blood by the relatives of the slain man, and many other practices and customs only reconcilable with a state of ignorance and barbarism. We cannot, therefore, agree that any mere permissions given as in the Scriptures are in harmony with the constitution of our being, necessary to, or even consistent with our best development or highest happiness. Nothing is plainer than that some of these permissions not only do not contribute to our highest welfare and happiness, but tend, on the contrary, to degrade and demoralise us; and hence not a few of them have been expressly abrogated by later enactments, and man placed in regard to them strictly upon his original basis."

John Arbuthnot, M.D. writes:—"I know more than one instance of irascible passions being much subdued by a vegetable diet."

Dr. Marcet, Olivier, and other physiologists, unite in stating that chyle elaborated from animal food putrifies in three or four days at longest; while chyle from vegetable food—from its greater purity and more perfect vitality—may be kept for many days without becoming putrid.

Dr. S. Nicholls says :—"This hospital (Longford Fever Hospital) is conducted on vegetarian and temperance principles, not one pound of flesh, meat, pint of whisky or bottle of wine having been used in it for the last 15 years."

Dr. Rall.—"It (animal food) contains various waste substances, the remnants of decayed tissues, the ashes of worn-out structures, with more or less of other useless matters. These impurities cannot be employed in the body, and must, therefore, be got rid of; and it is this process of getting rid of them which rises to feverish activity; it is this lively resistance which affords the exact explanation of the stimulating effect of animal food. We thus prove that animal nourishment is impure just in the proportion that it is stimulating, and, for this reason, must be rejected. All that can be said in favour of meat with regard to its stimulating properties may serve, on exactly the same grounds, as recommendation to drink brandy or to eat arsenic."

Dr. Henry Behrend.—"The animal diseases which are at present, or have been, regarded as transmissible to man through ingested meat are seven in number, viz., (1) cattle-plague, (2) swine-typhoid, (3) pleuro-pneumonia, (4) foot-and-mouth disease, (5) anthracoid diseases, (6) erysipelas, and (7) tubercle. As regards the first two, the evidence as to their power of specific infection when taken as food is conflicting. The resemblance they both bear to typhoid fever in their symptoms has caused them to be regarded as the analogue in cattle of this malady; but their power of communicating this or any other disease to man is doubtful, and may be considered as still *sub judice.*" . . . "The evidence against pleuro-pneumonia is much stronger, as it is a distinctly contagious and febrile disease, tainting the entire body of the animal affected, and *warranting its exclusion from the meat market.*" . . . . "Foot-and-mouth disease, the fourth on our list, has been defined as a contagious eruptive fever, affecting all warm-blooded animals and attacking man; and its whole history, during the long period in which it has been prevalent on the Continent, and during the last forty years when this country has suffered so much from it, showed that it is indeed a malady of both man and beast. The class of diseases of cattle known technically under the name of 'Anthrax', of which there are several varieties, is certainly communicated to man by ingested flesh."

"In respect to erysipelas in cattle, the communication of the disease to man from infected food, though exceeding probable, is scarcely capable of direct proof—because, firstly, the malady is quite as common in man as it is in animals; and secondly, it occupies such a peculiar position between specific and simple diseases, that when an outbreak occurs, it is impossible to say whether it is due to contagion or not. It is, however, so frequently met with, especially in sheep and pigs, that the possibility of its conveying its special infection should never be overlooked, and it should be condemned as utterly unfit for human food, especially as flesh scarcely showing any physical signs of the disease may, nevertheless, be found actively infective, owing to the insidious manner in which the poison of erysipelas is conveyed."

"Lastly, the chief interest of this enquiry centres in the question of the communicability of tuberculosis from animals to man, because not only is the class of maladies the most destructive of all to which human beings are liable (being accountable for at least one-fifth of the entire mortality of the country), but also because, though it was long a matter of doubt whether the disease as it exists in cattle was identical with that of man, this question has now been solved in affirmative; and the evidence of the communicability of the disease is rapidly gaining strength."

Dr. Alfred Carpenter says:—"Animals fell an easy prey to every kind of epidemics, for all sanitary laws were, as a rule, ignored by farmers. He was not surprised when an inspector from the Metropolitan Meat Market declared upon oath in the Croydon Police Court, 'that 86 per cent of the meat which was sent to the London market was the subject of tubercular disease, and that to exclude diseased meat, would be to leave the Metropolis without an adequate meat supply.' "

Dr. Henry Simpson.—"We are too apt to think, that any animal food—butchers' meat as we call it—is the only source worth speaking of for our supply of nitrogenous food. . . . It would be fortunate, if working people of all classes would only remember that many vegetable foods are just as rich in nitrogen as meat, and milk, and eggs."

Dr. W. A. Guy.—"I have no hesitation, then, in expressing an opinion in favor of the sufficiency of a dietary from which the meat element is wholly excluded. I have no doubt that health

may be preserved, and with it the capacity for labour, on a diet consisting of milk, and vegetable food; and I should have no hesitation in prescribing for all criminals under short terms of imprisonment a diet consisting wholly of bread and potatoes. I think that the experience acquired at the Devizes House of Correction, at Startford, and at Glasgow, would be a complete justification for such a dietary."

Dr. Miller gives in his "Chemistry" Vol. III., the following comparative statement of the mean of several analysis of the milk of woman, cow, goat, ass, sheep, and bitch. The latter is a moderate carnivorous animal, nearly approaching the omnivorous character commonly ascribed to man.

	Woman.	Cow.	Goat.	Ass.	Sheep.	Bitch.
Water	88·6	87·4	82·0	90·5	85·6	66·3
Fat	2·6	4·0	4·5	1·4	4·5	14·8
Sugar and Soluble Salts	4·9	5·0	4·5	6·4	4·2	2·9
Nitrogenous Compounds and Insoluble Salts	3·9	3·6	9·0	1 7	5·7	16·0

According to this it is quite evident that nature regards our food requirements as approaching much nearer to the herbivora than to the carnivora, and has provided for us accordingly. If we are to begin the building-up of our bodies on a food more nearly resembling the herbivora than the carnivora, it is only reasonable to assume that we continue on the same principle.

Dr. W. Beach, the founder of the Botanic system of medical practice, says that animal food produces the following effects :—

1. "It is more stimulating than vegetable food."

2. "It increases the action of the heart and arteries, and thus causes a quick pulse and hotter skin."

3. "The chyle and blood taken from a living vessel formed by animal food becomes putrid sooner than that formed from vegetable food."

4. "The human body has more power to endure fatigue and resist disease when nourished by good vegetable food than when nourished by flesh-meat."

He also says :—" An attention to diet and temperance in all other respects is not only necessary for the preservation of health, but is of great importance in the cure of diseases, many of which may be cured by a suitable diet alone."

"That man is capable of sustaining the health, vigour, and strength of his system upon a diet purely vegetable, is established by so many proofs as to place the fact beyond the possibility of doubt. As such a diet has a necessary connection with many virtues and excludes none, it must be of importance to accustom the young to it, seeing its influence powerfully contributes to beauty of person and tranquility of soul."

Drs. Pollard, Rees, & Tappan prescribed abstinence from all flesh-meats and alcoholic drinks for their clients during the New York visitation of cholera in the year 1832. They had the satisfaction to see all of them without exception, preserve excellent health in the midst of the universal suffering and death which surrounded them.

Austin Flint, M.D.—" In chronic gastritis, stimulating articles of food, such as meat and condiments, are not as well borne as bland aliments. Meat and stimulants are to be interdicted."

Dr. Tweedie in his article on Erysipelas, prescribes " abstinence from animal food of every kind, as well as from wine and fermented liquors."

Dr. Wm. Stokes, on Peritonitis says :—" Light farinaceous diet, in small quantities, and rice or barely water for drink, are most suitable for the patient."

Dr. Houghton, in his article on " Organic Diseases of the stomach says " Animal food should be altogether dispensed with."

Dr. Creighton says :—" One ground of our alarm on this subject is that tubercle—or as it is called, pearl disease—is quite common in the species of animals to which we trust so implicitly —one might almost say, so blindly—for a large part of our food.... The disease is inherited and chronic, and may be present for years on the body of an animal and give rise to no symptoms. The distinctive formations of the disease are sometimes found in animals that have been slaughtered in (apparently) perfect condition. But the disease in its worst form. . . . . is mostly met with in milch cows. . . . The cow houses in or near large towns

are said to contain the largest proportion of diseased animals; the close confinement throughout the whole year, the artificial food, the want of fresh air and sunlight, all tending to bring out the disease. The cows are milked as long as it is profitable to milk them, and they are then sold out of the herd, probably to the butcher."

E. Acworth M.D. writes :—"Here let us say a word or two more on this subject of food. Because we have inveighed against *excess* in food, and against the use of a too-stimulating and highly animalized diet with its liberal allowance of alcoholic drinks, we are thought to be in favor of starvation. No views of our meaning can possibly be falser. Is it to be in favour of starvation, to wish our patients to live largly on that food which is found to nourish and sustain the most? . . . . After all, the proof of the pudding is in the eating, and though we always think of beef-eaters as strong, we know how many of them we have made stronger under more of pudding and less of beef. We insist on this point because we believe that over-stimulation is about the most crying evil of the day, and the cause of many of the maladies we treat. 'Line upon line, and precept upon precept,' and we could wish to repeat till it grew as full of force and as current as a proverb, that stimulation is not strength. Such a diet exhausts the vital power, and depraves and vitiates the fluids of the body, and disease is of this the natural result."

Dr. Mussey.—"The late James Silk Buckingham, M.P. saw at Calcutta men from the Himalaya Mountains, who made exhibitions as athletæ, whose strength was nearly equal to that of *three* of the strongest Europeans picked from the regiments and ships then there. They could grasp a man with one hand on his breast and the other on his back, and hold him in the air at 'arms length' so tightly that he could not escape. Yet these men never used any drink stronger than water, nor did they eat animal food."

Dr. Copland.—"Rich and highly-seasoned flesh meat with sauces, spice, and wine, especially in hot countries, are a chief cause of liver disease."

Dr. Parmly states that he adopted a strict regimen two years before, in company with several friends male and female who had suffered indigestion or some other chronic malady. In every instance known to him the symptoms of disease had dis-

appeared. He attributed the result neither to the abandonment of flesh meat singly, nor to the abandonment of intoxicating drink singly, but to the joint influence of abandoning both stimulants. An increase of flesh soon followed from the less stimulating food, with animal spirits more buoyant, and greater vigour for exertion, corporal and intellectual.

Dr. Aberholdt urges the importance of abstaining from flesh-food, in order that the craving for spirits, tobacco, and other stimulants may die out, that health and longevity may be secured, and that the social well-being of the human race may be surely and economically attained.

Surgeon-General Francis says:—"As to the idea that flesh meat is necessary for us in one form or another, its absurdity is obvious."

Dr. W. H. Russell —"How our servants exist, I cannot ascertain from any reference to my own experience. No English servant could, or if he could, he would not exhibit the patience and powers of endurance of these bearers, syces, and grass-cutters. My syce followed me all day, for six or seven hours at a jog-trot, not a sign of fatigue on his dusty face or a drop of perspiration on his dark skin. He is heavily weighted too, for he carries a horse-cloth, a telescope, a bag of grain (part for himself and part for his horse), and odds and ends useful on a march. When we halt, he is at hand to hold my horse. At the end of the march, there is no rest for him; he grooms the horse with assiduty, hand-rubs him, washes out his nostrils, ears, and hoofs, waters him, soaks his grain, and feeds him. Then he cleans saddlery and bits and spurs; finally, in some obscure hour of the night he manages to cook a wheaten cake or two, to get a drink of water, &c., after which he wraps himself up in his calico robe, and sleeps till the first bugle rouses him, to feed and prepare the horse for the march. If any true Briton thinks that beef and beer are essentials to develop a man in stature, strength, or lasting, let him look at our camp servants. The grass-cutter has an equally hard existence; the Kelassees, or tent-pitchers, keep pace with the camels, and the bheesty is ready with his mussuck the moment you ride into camp."

D. Lewis, M.D.—"The less animal food you can content yourself with, the less—other things being equal—are you likely to be tormented with leud suggestions and erotic yearnings."

J. Shew, M.D. writes:—"A milk, farinaceous and fruit diet will be found altogether the most conducive to health."

M. L. Holbrook, M.D., writes:—"Fruit used properly is an almost certain panacea for diseases of the liver."

Dr. Gunning.—An animal no more required (flesh) meat than a locomotive to be fed upon iron."

J. James Ridge, M.D.—"I am glad to encourage and so promote vegetarianism. I fully believe in its superiority to carnivorism in every way, and am convinced that you have the future before you and will prevail."

Robert Howard, M.D., M.R.C.S.—"It cannot be denied that a diet consisting exclusively of fruit and farinaceous matters is favourable to the human constitution. . . . . Animal food, as usually made use of, evidently has a tendency to occasion a too succulent and full habit of body, as is particularly obvious in some constitutions, by a remarkable redness, or what is sometimes aptly termed a rawness, of the face, totally different from the bloomy blush of genuine health, for which it is wont to be mistaken; but of which it is in reality, merely a morbid semblance. The redness to which I allude, may, by attentive observation, be seen to arise from an unnatural turgescence of the system; a too vascular, spongy, loose state of the parts. This is a habit of body which is particularly liable to consumption and other fatal disease."

Dr. W. Hardwick.—"Can you explain in any way why the dental profession and its large manufacturing interest has sprung up within the last two generations for the-making of teeth? I believe in my own mind that it is simply because our food is deprived of the lime, salts, and so on, which are really required for the growth of the human bones and more particulary for the teeth."

Professor Church, M.A., F.I.C., F.C.S.—"In the interior of every grain of wheat there was a large proportion of starch, and but a small proportion of bone-forming matter, and the bone-forming matter called phosphates, was not a one half part in every 100 parts of fine flour. Now the mineral matter including the bone-forming matter in the grain, being nearly 2 parts in every 100 parts, it followed that in making fine flour the miller threw away 75 per cent. of the bone-forming substance, and produced

so much bran instead. To put this to approximate calculation more clearly, in 100 lbs. of fine flour they had only ½ lb. of bone-forming matter; whereas in whole meal properly made, they would have 2 lbs. of bone-forming matter."

Dr. F. W. Pavy, F.R.C.S.—"An article derived from the whole grain, or that which includes the outward part as well as the centre, is better adapted for our requirements than an article derived simply from the centre of the grain. It is true that we may obtain the extra nitrogenous matter from meat, cheese, and so on. . . . To ourselves this may be a matter of no consideration, but when looked broadly and comprehensively the question of expense is one of great importance, and I say unhesitatingly that bread made from the whole grain requires less of these higher priced articles of food, such as meat and cheese, to be conjoined with it, than bread that is made from white flour. A saving of money expenditure may be thereby effected. Bread derived from the whole grain is more satisfying."

Dr. J. J. Wedgwood, D.D.S.—"The daily use of oatmeal, or entire wheat flour from the age of twelve months till middle life, would supply the material for the natural growth and wear and tear of the osseous tissues, and prevent to a great extent caries and malformation of the dental organs."

Dr. H. C. Bartlett, F.C.S.—"It had been our custom to eliminate some 25 per cent. of nutriment from the grain, and throw it to our cattle; but if we saved it, not only should we be in pocket ourselves, but we should have sufficient to pay for one-half the staple food consumed by the whole of the paupers of this Kingdom; and this was an important socio-economical consideration."

Dr. A. W. Blyth, M.R.C.S., F.C.S., &c., gives analysis of a lemon as under:

Sulphuric Acid	10·59	Potash	47·84
Carbonic Acid	16·33	Soda	3·32
Chlorine	0·81	Silica.....................	0·70
Phosphoric Acid	6·74	Loss	·42
Ferric Phosphate......	1·32		
Lime.....................	8·89		100·00
Magnesia	3·02		

The secret of the healing power of lemons, in scurvy, rheumatism, and other diseases requires to be widely made known.

Dr. Gover.—"The fact that bread was called by the ancients 'the staff of life,' indicates that in the olden time it was a different article from that supplied by the ordinary British baker. It doubtless contained the albuminoids, fats, and mineral matters necessary to make blood, and tissue, and to build up the frame. To this day, the wandering Arab lives by choice almost entirely on bread, with a few dates as a relish; but then he bruises his own corn, and bakes his own flour, and thus supplies himself with nutrients which we, in London, obtain by having recourse to foods of animal origin."

Mr. Wurtz, the distinguished chemist says:—"Herbivora and carnivora are equally subject to the existence of the vegetable world. . . . . The most complete and immediate principles which form the tissues and humours of the animal economy have their representations in the vegetable kingdom. The albumen or coagulable substance of the white of egg and of the serum of blood, the fibrine which makes blood coagulate and which separates spontaneously in flakes when it is beaten, the analogous substances designated by the name of albuminoid matters, possess almost identically the composition of the nitrogenous matter which is contained and directly elaborated in all vegetable cells. Chemists have been so struck by the analogy of composition presented by the substances drawn, some from the animal economy, others from the organs of plants—that they have designated by the same name, similar products, calling the nitrogenous principle, soluble in water and coagulable by heat, which is found in the juices of plants, *vegetable albumen*, the nitrogenous principle (gluten) found in wheat, and which is extracted from flour, *vegetable fibrin*, and the nitrogenous substance, (legumin) which is found in the seed of the leguminosæ, and which reminds one by its properties and composition of the albuminoid part of milk, known as casein, *vegetable casein*. All these substances, which are entirely built up in vegetable cells, only pass into the organs of animals."

On "The Transmission by Flesh foods of Disease from Animals to Man," by WILLIAM E. A. AXON, F.R.S.L. *Read at the Congress of the Sanitary Institute held at* WORCESTER.

There has of recent years been an active Vegetarian propaganda in this country, and a greatly increased number of persons

have adopted that system of dietetics, and many more, whilst not wholly Vegetarian, are so to a very large extent. Vegetarians have always contended, that however healthy in a natural state, yet, under the conditions in which animals are bred and brought to the meat market, their flesh must necessarily in many cases be diseased, and become a source of disease to the consumers; and the present trend of medical and sanitary science is in the direction of the position so taken. The recent decision in the Glawsgow Sheriff's Court, by which tuberculous animals are judically declared to be "unfit for human food," is a striking justification of the Vegetarian position, and may well prove to be the beginning of a new era in the history of sanitary science.

Flesh-meat may become a source of disease in several distinct ways. There may be an injurious influence resulting from the decomposition of the animal tissues after death, or they may have been affected by poisonous substances taken into the system during the animal's lifetime, or be tainted by parasitic or other diseases. There are numerous cases on record of death or illness from all these causes, but obviously the last is the most important to be considered in relation to the food supply of the nation.

There is no room to doubt the communicability of disease from the flesh eaten to the flesh-eater. Oxen, pigs, sheep, horses, deer, &c., are liable to become infested with tapeworm by swallowing the ova in their food. These eggs are hatched in the intestinal canal, and the young worms pierce the mucous membrane and the walls of the intestines, and so pass into the tissue, where they are surrounded by a sort of bladder. When eaten by man, these cysticerci have a further development, and are transformed in the human alimentary canal into the fully matured tapeworm. One frequently fatal disease, hydatids, arises from the injection into the human system of the ova of the tapeworm (*tenia echinococcus*). That which is called measles in the pig is neither more nor less than the cysticerci bursting from their envelopment. The bladder worms infect calves, but the creatures do not survive when their hosts have reached the adult stage, and many thousand pieces of beef have been examined without a cysticercus being found. Perfect cooking is said to destroy the vitality of the tapeworm, and to render it innocuous in food. Another horrible parasitic disease is trichiniasis, resulting from the small worm known as *trichina spiralis*.

Dr. R. P. B. Taaffe says of this: "When the flesh of an animal which contains trichinæ is eaten, the young brood of trichinæ which are born, pierce the mucous membrane of the alimentary canal and are conveyed by means of the blood-vessels and lymphatics, and distributed to all parts of the body; a pork chop will show them, whereas measles are principally found about the neck. It takes a space of four days for the brood to become distributed, during which time, if the infection is discovered, they can be dislodged, the remedy considered best being large doses of calomel A portion of a muscle, taken after death from a child 4½ years old, was examined, and in one grain of the muscle 100 trichinæ were found. The Muscles of an adult weigh 40lb., and, if infected in the same proportion as were that of the child, would contain 28,000,000 of trichinæ, quite a population to carry about; taking each of the trichinæ to measure about five to six millimetres in length, the 28,000,000 in a line would give 140,000,000 millimetres, or 90 English miles. One pig has been known to infect 158 persons, of whom 28 died."

The trichinæ, as a rule, are destroyed by cooking, but where this is not perfect there is danger, and accidents, sometimes fatal, are not infrequent.

Apart from parasitical infection, what are the diseases communicable from animals to man? There are some diseases as to cattle plague and swine-typhoid, but it is not so clear as to those of which we are now to speak. Dr. Gamgee says that the transmission to man of foot-and-mouth disease admits of no doubt. The same is true of the various anthracoid maladies. Anthrax can be conveyed by food, and is a specially fatal disease. There is at least a strong fear that erysipelas in animals is also sometimes transferred to man.

Lastly, and most important of all, there can now be no doubt that man may become the victim of tuberculosis from eating the flesh of animals infected with that disease. Tubercle is unfortunately very extensively prevalent amongst cattle reared for human food, and it is not always capable of detection during the life time of the diseased animal. Tuberculous meat is therefore constantly present in the markets, and often in enormous quantities. One of the first to call attention to the subject in this country was Dr. Henry Behrend, who, in 1880, wrote an excellent paper on the "Communicability to Man of Disease from Animals

used as Food," of which, at my suggestion, the Vegetarian Society circulated several thousand copies in a cheap form. He has returned to the subject in an article in the *Nineteenth Century*, September, 1889, on "Diseases Caught from Butchers' Meat." The literature of the subject is growing rapidly, but Dr. Behrend's papers and Dr. Taaffe's address at the Brighton Health Congress, in 1881, on the "Propagation of Disease through Food and Drink," form good résumés, and Dr. C. F. Folsom's paper on "Our Meat Supply and Public Health" (Boston, 1875) is an excellent summary of the subject before the communicability of tuberculosis was generally allowed. In 1882 came Koch's discovery of the tubercle-bacillus. His experiments clearly showed that the disease could be induced by the transfer of tubercle from affected animals to others previously free from disease. So when the tubercle-bacillus, artificially cultivated, was introduced into the circulation of healthy animals, the bacillus was reproduced and tuberculosis resulted. The identity of the tuberculosis of man and of animals has been established by Dr. Creighton and other observers. The testimony alike of English and foreign physiologists and pathologists is that tubercle can be transmitted by the ingestion of the flesh and milk of diseased cattle.

Now, the undisputed fact that tuberculosis can be imparted to the human subject by the use of the flesh of cattle affected by tubercle is one of the greatest and gravest importance, for a large proportion of cattle have the disease, and it is one of the deadliest enemies of the human race. Painfully familiar is the dreaded name of "consumption," the popular designation of the class of disease that is responsible for one-fifth of the whole mortality of this country. In Paris it is said to be the weapon with which Death strikes down one quarter of his victims.

The Congress on Tuberculosis, held at Paris in 1888, called for the legal enforcement of the principle that the flesh of tuberculous animals should not be permitted to be sold, but should be seized and destroyed. A Departmental Committee of the Privy Council has, in this country, pronounced an equally emphatic condemnation, saying, that "although the bacilli may be found but rarely in the flesh, still the chance of their being present, either there or in the blood, is too probable to ever allow of the flesh of a tuberculous animal being used for food under any

circumstances, either for man or the lower animals." This total prohibition of the sale of tuberculous flesh is now endeavoured to be enforced in Edinburgh and some other places, and an initial Glasgow attempt has led to a judicial inquiry by way of a test case before Sheriff Berry, when the whole subject was thoroughly debated on scientific and sanitary grounds. The result is, that after hearing the evidence of experts on both sides of the question, the action of the local authorities is upheld, and the sale of tuberculous flesh is thus declared illegal.

Here it may be well to quote the remark of the *Lancet* (August 24th, 1889, p. 385): "Nevertheless, the doctrine of the infectivity of tubercle, and of the bacillus as the *fons et origo mali*, was so strenuously and widely adopted (so far as we can gather, only one expert confessed that he did not 'believe' in it), and had so much weight assigned to it, that it undoubtedly largely influenced the view taken by the judge. Yet it would have been quite possible to have argued the case and gained it without reference to the bacillus at all, and seeing how obscure is yet the question of its precise mode of action, this course might even have been adopted with advantage." That is to say, that whilst the bacillary theory is generally accepted, the evidence as to the communicability of disease by animal food does not depend upon that theory, but is independent of it.

The Jews, obedient to the laws of Moses, have always rejected tuberculous flesh, and are notoriously less subject to consumption than their Gentile neighbours. The chief rabbi of France says that sometimes 26 out of 30 slaughtered cattle have to be condemned. Some years ago it was stated that 80 per cent. of the cattle sent to the Metropolitan Dead Meat Market was more or less tuberculous. In Hannover 8,000 lbs. of tuberculous flesh was condemned in one month. Out of the animals slaughtered for the London Jews, 40 per cent. of oxen, 29 of calves, and 23 per cent. of sheep were rejected. According to some recently-published statistics of the Berlin markets, of oxen and cows there were 1,296 tuberculous out of 98,397, or 1·36 per cent.; of pigs about 1 in 1,300; of calves about 1 in 4,000; and of sheep and goats 1 in 5,000. The proportion of tuberculous cattle in the Glasgow market was given at ½ per cent. (*Lancet*, 24th August, 1889).

This brings us to the economical aspect of the question. The late Professor Leone Levi estimated the national expenditure on flesh-meat at £99,800,000; but if all tuberculous flesh is to be evicted from the markets it must lead to a great increase in the price of that which is left. Can the nation afford the addition of say another £25,000,000 to its butcher's bill? On a Vegetarian dietary the same amount of nutriment can be obtained at about one-tenth of the cost. Flesh food is thus dear as well as dangerous, and the substitution of clean and wholesome vegetable foodstuffs would increase alike the health and wealth of the community.

Table of the composition and relative value of different foods by Mr. William Hoyle.

Name.	Water.	Albumen-Caseine, or Fibrin.	Fuel Value, as Fat, Sugar, or Starch.	Total Dietetic Value per cent	Cost per lb.	Relative Dietetic Cost in Decimals.
				*	d.	
Wheaten Flour ...	14·5	12·7	70·5	86·0	2	2·0
Oatmeal	15·0	15·6	76·8	92·5	2	1·86
Barley	14·0	13·1	74·4	87·5	2	1·96
Rye	13·0	12·1	76·1	88·2	2	1·95
Indian Corn.........	14·5	11·0	79·5	90·5	1	0·95
Rice	14·6	8·0	77·7	85·7	2	2·0
Peas	14·3	25·4	60·8	86·2	2	1·99
Beans	14·0	25·9	60·8	86·7	2	1·98
Lentils	14·5	27·0	58·9	85·9	2	2·0
Sago, &c............	18·0	0·1	82·0	82·1	3	2·86
Potatoes	75·0	3·3	17·6	20·9	0¾	3·08
Onions	91·0	2·0	3·6	5·6	1	15·35
Cabbage	89·0	2·7	8·0	10·7	0½	4·01
Apples	83·0	1·8	11·0	12·8	1½	10·08
New Milk	86·3	4·9	14·3	19·2	1½	6·71
Skimmed Milk......	89·0	5·1	6·5	11·6	0½	3·70
Butter Milk.........	90·6	4·8	6·5	11·3	0¼	1·90
Butter	12·0	1·0	86·0	92·0	18	7·26
Cheese	35·0	34·0	24·0	59·0	8	7·0
Eggs..................	74·0	14·0	10·5	24·7	6	12·3
Beef	60·0	20·3	17·0	36·3	10	11·0
Mutton	72·0	20·9	17·5	40·4	10	21·28
Dried Bacon.........	15·0	8·7	73·0	91·7	9	23·68

* This column takes no note of difference between the Aliments as *Nutritive* or *Respiratory*: but of course the former are *essential* in a given proportion; and *dearer* because more complicated.

Dr. Barry.—"From the similarity of the structure of the stomach and intestines, in human bodies to those of *granivorous* animals, I think it may be reasonably concluded, that an aliment of the vegetable kingdom was originally designed as most proper for human beings; and as far as we can learn from sacred and profane history, it was the principal, if not the sole food of the first inhabitants of the earth; but the race of mankind soon degenerated, and to their successive, and more feeble offspring, animal food became, and was thought a necessary part of diet. However, a great part of mankind still subsist on a vegetable diet, and have more health, and freedom of spirits, than those of the same constitution, who use freely an animal food; for Providence has wisely ordained, that a vegetable diet chiefly falls to the share of the most strong and laborious."

Dr. A. W. Duncan, F.C.S.—"Salts or Mineral Matter."—"These exist in all foods, both animal and vegetable. Phosphate of lime forms the firm or resisting matter of bone. Persons who have completed their growth do not need any large quantity of this salt, but growing people and nursing mothers should be supplied with it in abundance. It exists, with other salts, chiefly in the outer part of the grains. Brown bread and oatmeal are comparatively rich, whilst white bread is deficient in it. Where the food of children consists chiefly of cornflour, arrowroot, rice, and similar things deficient in both phosphate of lime and albuminoids, rickets are very common. Flesh meat is deficient in phosphate of lime. The carnivora not only consume the flesh of their victims but also the smaller bones. Nearly all persons must have noticed how a cat eats a mouse. She does not daintily pick the meat from the bones like a semi-carnivorous human being, but swallows the mouse, bones, skin, and everything. If man had been naturally carnivorous he would doubtless have had a natural taste for bones. Dogs have a natural fondness for crunching even a dry and meat-picked bones. Mothers who feed their children, largely on meat ought to break up the bones and get them to swallow them also to supply the deficiency named. Of course we do not recommend the eating of bones any more than we do that of flesh. We only wish to show the absurdity of the whole thing. Human gastric juice has not such a powerful dissolving action on bones as that of the carnivora. . . . . In comparing the cost of various foods, the quantity of water

should always be taken into consideration. For example: Haricot beans, at 2½d. per pound, means 3d. paid for a pound of absolutely dry and water free food.

Lean beef, containing 28 per cent. of solid matter and 72 per cent. of water, at 10d. per pound, means paying at the rate of 3s. per pound for the dry food, whilst fat beef containing 30 per cent. of fat and 50 per cent. only of water, at the same price, means 1s. 8d. for each pound of solid food. Apart from this consideration, the quantity of water in foods is of little consequence, as the dry foods, such as the grains, which contain very little water, absorb a large quantity on cooking, and by the time they are swallowed will be mixed with about the same quantity as fruits, which are very watery. For example. Haricot beans will contain 60 per cent. of water after cooking, and oatmeal porridge will contain about 85 per cent., which will be further increased on mixing with the saliva of the mouth."

Dr. Edwin Cox.—"The denture of carnivorous animals, with its pointed and separated incisors, its long tusk-like isolated canines, its sharp spear-pointed bicuspids and molars, its lower jaw biting inside the upper and thus preventing lateral motion, opening and shutting like a pair of shears with serrated edges, is obviously a weapon of destruction for seizing and tearing its prey. How different the teeth of man? It is true he has what are incorrectly called 'canines,' but they are only dog-teeth in name, being usually of the same length as the incisors, and forming a transition step from them to the oblong-square grinders, whilst the even and approximated series in the upper and lower jaw, with their abrading eminences and depressions of surfaces, combined with the power of lateral motion, at once, proclaim their fitness for grinding and masticating food, especially fruit and farinacea. . . . . . How great, and (as to health) how greatly to be regretted is the change in regard to the article of *Bread*! It used to be made of whole wheat-meal; nothing (as a rule) was seen on the tables of the working and middle classes but good brown bread; *now*, nothing (as a rule) is seen but superfine white bread; and the poor homely brown has been banished as a fancy-bread to the mansions of the rich, and to the few, who, wisely appreciating its excellencies, give it welcome and pay it the utmost attention. To make the exchange in the belief that the whiter the flour, the more nutritious the bread, is undoubtedly a dietetic error."

Dr. Alphonsus Lercy, of Paris, in a monograph on certain diseases, establishes the doctrine generally, that many human ailments are an infection derived from the animals eaten. Diseases of the liver are common with flesh eaters.

Dr. Hawkesworth observes:—"Among other dreadful and disgusting images which custom has rendered familiar are those which arise from eating animal food. He who has ever turned with abhorrence from the skeleton of a beast which has been picked whole by birds or vermin, must confess that habit alone could have enabled him to endure the sight of the mangled bones and flesh of a dead carcass which every day cover his table; and he who reflects on the number of lives that have been sacrificed to sustain his own, should enquire by what the account has been balanced, and whether his life is become proportionably of more value by the exercise of virtue and piety, by the superior happiness which he has communicated to reasonable beings, and by the glory which his intellect has ascribed to God."

Dr. Adam Smith says:—"It may, indeed, be doubted whether butcher's meat is anywhere a necessary of life. Grain, and other vegetables with the help of milk, cheese, and butter, or oil (where butter is not to be had), it is known from experience can, without any butcher's meat, afford the most plentiful, the most wholesome, the most nourishing, and the most invigorating diet."

Moleschott.—"The legumes are superior to meat in abundance of solid constituents which they contain; and while the amount of albuminous substances may surpass that in meat by one-half, the constituents of fat, and the salts, are also present in a greater abundance."

Plutarch.—"'But what struggle for existence, or what goading madness has incited *you* to imbrue your hands in blood—you who have, we repeat, a superabundance of all the necessaries and comforts of existence? Why do you belie the ground as though it were unable to feed and nourish you? Why do you do despite to the bounteous [goddess] Mother Earth, and blaspheme the sweet and mellow gifts of Dionysius, as though you received not a sufficiency from them?

"'Does it not shame you to mingle murder and blood with their beneficent fruits? Other *carnivora* you call savage and and ferocious—lions and tigers and serpents—while yourselves

come behind them in no species of barbarity. And yet for them murder is the only means of sustenance; whereas to you it is a superfluous luxury and crime.'

"'For, in point of fact, we do not kill and eat lion and wolves, as we might do in self-defence—on the contrary, we leave them unmolested; and yet the innocent and the domesticated and helpless and unprovided with weapons of offence—these we hunt and kill, whom nature seems to have brought into existence for their beauty and gracefulness. . . . .

Desatir or the sacred writings of the Ancient Persian Prophets.—The Lord of the World speaks thus to the great prophet Abad:

"74. Do not kill harmless animals, (Zindbâr) for the retribution exacted by the Wise on their acts is of another sort: Since the horse submits to be ridden on, and the ox, the camel, the mule, and the ass bear burdens. And these in a former life were men who imposed burdens on others unjustly."

"75. If any one knowingly and intentionally, kill a harmless animal, and do not meet with retribution in the same life either from the unseen or the earthly ruler, he will find punishment awaiting him at his next coming."

"76. The killing of a harmless animal is equal to the killing of an ignorant, harmless man."

"77. Know that the killer of a harmless animal is caught in the wrath of Mezdâm."

"78. Dread the wrath of Dai (God)."

John Ray, the celebrated botanist says:—"Whatsoever food is necessary to sustain us, whatsoever contributes to delight and refresh us, are supplied and brought forth out of that plentiful and abundant store (of plants). And how much more innocent, sweet, and healthful, is a table covered with these than with all the reeking flesh of butchered and slaughtered animals? Certainly man by nature was never made to be a carnivorous animal, nor is he armed at all for prey and rapine, with jagged and pointed teeth, and crooked claws sharpened to rend and tear; but with gentle hands to gather fruit and vegetables, and with teeth to chew and eat them."

Baron Cuvier, whose knowledge of Comparative Anatomy was most profound, writes:—"The construction of the human body proves its adaptation, in every possible particular, to a purely

vegetable diet. It is true that the objection to relinquish animal food is so great that many persons not of strong mind can scarcely overcome it. But this is no proof in its favour. A lamb which had been fed for some time by sailors on meat, at the end of the voyage refused his own natural food. And there are instances of horses, dogs, and even turtle doves, which having been long fed on meat, have finally loathed their own natural food."

Flourens, the famous physiologist says :—"Man is neither carnivorous nor herbivorous. He has neither the teeth of the cud-chewers, nor their multiple stomachs, or their intestines. If we consider these organs in man, we must conclude him to be by nature frugivorous, as is the ape."

Professor Owen, the celebrated scientist observes : —" The apes and the monkeys, which man nearly resembles in his dentition, derive their staple food from fruits, grain, the kernels of nuts, and other forms in which the most sapid and nutritious tissues of the vegetable kingdom are elaborated ; and the close resemblance between the quadrumanous and human dentition shows that man was, from the beginning, adapted to eat the fruit of the trees of the garden."

Professor William Lawrence, the eminent scientist writes :— "The teeth of man have not the *slightest* resemblance to those of the carnivorous animals, except that their enamel is confined to the external surface. He possesses, indeed, teeth *called* 'canine' ; but they do not exceed the level of the others, and are obviously unsuited to the purposes which the corresponding teeth execute in carnivorous animals. . . . . Thus we find that, whether we consider the teeth and jaws, or the immediate instruments of digestion, the human structure closely resembles that of the simiæ ; all of which in their natural state are completely herbivorous" (frugivorous ?)

Pierre Gassendi, the most meritorious philosopher writes :— "I was contending that from the conformation of our teeth we do not appear to be adapted by Nature to the use of a flesh diet, since all animals (I spoke of terrestrials) which nature has formed to feed on flesh have their teeth long, conical, sharp, uneven, and with intervals between them—of which kind are lions, tigers, wolves, dogs, cats, and others. But those who are made to subsist only on herbs and fruits have their teeth short, broad, blunt, close

to one another, and distributed in even rows. Of this sort are horses, cows, deer, sheep, goats, and some others. And further—that man have received from Nature teeth which are unlike those of the first class, and resemble those of the second. It is therefore probable, since men are land animals, that Nature intended them to follow, in the selection of their food, not the carnivorous tribes, but those races of animals which are contented with the simple productions of the earth. . . . . Wherefore, I here repeat that from the primæval institution of our nature, the teeth were destined to the mastication, not of flesh, but of fruits."

Karl von Linnæus, the most eminent botanist, and one of the most celebrated naturalists that ever existed, gives his evidence to the scientific truth of Vegetarianism as under:—"This species of food [fruits and farinacea] is that which is *most suited* to man, as is proved by the series of quadrupeds, analogy, wild men, apes, the structure of the mouth, of the stomach, and of the hands."

Thomas Bell.—"It is, I think, not going too far to say, that every fact connected with the human organisation goes to prove that man was originally formed a frugivorous animal. . . . . This opinion is principally derived from the formation of the teeth and digestive organs, as well as from the character of the skin; and the general structure of his limbs."

Pythagoras, who lived 500 years before Christ, and was one of the most celebrated philosophers of antiquity, practised and recommended a Vegetarian diet, strictly prohibiting the use of the flesh by his disciples and himself. This is so well known a fact that those who abstain from flesh food, to the present time, are frequently called pythagoreans. He was a man of immense powers of mind and vast learning; and it is said that he was the first demonstrator of the 47th problem of Euclid's First Book. "A greater good never came, nor ever will come, to mankind, than that which was imparted by the Gods through Pythagoras." Such is the expression of enthusiastic admiration of one of his biographers. His sublime teaching was "fix upon that course of life which is best: custom will render it most delightful."

Gautama Buddha, the Light of Asia, was contemporary with pythagoras. He taught the highest and purest morality, sternly denouncing slaughter as utterly wicked and curse-bearing. His followers, who are numbered by millions, consider their religion a

purer one than Christianity; and have been known to refuse to listen to Christian missonaries on the ground that no man is fit to teach religious truth, if he sanctions slaughter. They have even referred to Christendom as "the Hell of Animals."

Isaiah saw in prophetic vision the home of the righteous who lived in accordance with the divine law. "The wolf and the lamb shall feed together" he says, "and the lion shall eat straw like a bullock: and dust shall be the serpent's meat. They shall not hurt or destry in all my holy mountain, saith the Lord."

Daniel.—"Then said Daniel, Prove thy servants, I beseech thee ten days; and let them give us pulse to eat, and water to drink. Then let our countenances be looked upon before thee, and the countenance of the children that eat of the portion of the king's meat: and as thou seest. deal with thy servants. So he consented to them in this matter, and proved them ten days. And at the end of ten days their countenances appeared fairer and fatter in flesh than all the children which did eat the portion of the king's meat."

Professor Frankland states that the same amount of force can be obtained from oatmeal, costing 3½d., bread, costing 4¾d., which would require 3s. 6½d. worth of lean beef and 7s. 6d. worth of ale to produce.

Sir John Sinclair remarks in his 'Code of Health', "Vegetable food has a happy influence on the powers of the mind, and tends to preserve delicacy of feeling and liveliness of imagination, and acuteness of judgement, seldom enjoyed by those who make free use of animal food."

Theophrastus, a disciple of Plato, who died at the age of 107 years, says:—"Eating much, and feeding upon flesh, makes the mind more dull, and drives to the extreme of madness."

Diogenes observed that "we might as well eat the flesh of men as the flesh of other animals."

Cicero remarked that "Man was destined to a better occupation than that of persuing and cutting the throats of dumb creatures."

Sir Francis Head writes:—"It is usual for the copper miners of Central Chili to carry loads of ore of 200 pounds weight up eighty perpendicular yards twelve times a day. Their diet is entirely vegetable; breakfast consists of sixteen figs and two

small loaves of bread; dinner, boiled beans; supper, roasted wheat grain. They scarcely eat meat, yet on this simple diet they perform a labour that would almost kill many men."

Benjamin Franklin, the very incarnation of prudence and common sense, and above all men least given to the indulgence of silly fancies was for some time a Vegetarian. He discovered that his mind was clearer, that he possessed greater powers of application and was, in short, a happier man every way, when abstaining from the gross practice of flesh-eating. When apprenticed to his brother as a printer, he offered to board himself on half the sum paid by the master. As a Vegetarian and water-drinker, he easily saved one half, and so had money to spare for buying books, and time and a clear head for reading them.

Isaac Pitman of Bath, the inventor of phonography and the hardest worker in England is a Vegetarian.

He writes:—"I should be unfaithful to my conviction of duty if I did not add, that, to the example of these esthetic friends, I owe my adoption of the best habit of my natural life—that of dispensing with the flesh of animal as food; and I think I ought not to forego this public opportunity of recommending a vegetarian course of diet to others. It saved my life, at the age of twenty-five, by curing me of dyspepsia, which had grown upon me by the physician's prescription of more animal food. I have had no symptom of the complaint during the thirty-five years that I have accustomed myself to the fruit and farinaceous diet, but, on the contrary, have been enabled to perform a greater amount of desk-labour than, judging by my early life and the practice of other people, would have been possible on a mixed diet of flesh and vegetables."

Swedenborgh was a vegetarian. Whatever may be thought of his theological opinions, his writings evidence a sustained concentration of thought unattainable without a settled bodily peace, the result of the observance of true dietetic laws. A very elevated dietetic philosopy may be learned from his works, for which the world, and even his followers are not yet ready.

Pope says:—"Nothing can be more shocking and horrid than one of our kitchens sprinkled with blood, and abounding with the cries of creatures expiring, or with the limbs of dead animals scattered or hung up here and there. It gives one the image of

a giant's den in romance, bestrewed with scattered heads and mangled limbs."

Shakespere, whose keen eye observed all things, leaves his indirect testimony to the stupifying influence of a flesh diet. In *Twelfth Night* Sir Andrew says: "I am a great eater of beef, and I believe it does harm to my wit." To which Sir Toby very shrewdly and wisely replies, "No question"; and, then, Sir Andrew exclaims, "And I thought that, I'd forswear it."

Milton likewise left his testimony in these words: "The lyrist may indulge in wine, and a free life; but he who would write an epic for the nations must eat beans and drink water." Plainly it was his opinion that the stomach had a great deal to do with the brain.

"**Shelley** was a most enthusiastic advocate of a pure vegetarian diet. He writes: "There is no disease, physical or mental, which the adoption of a vegetable diet and pure water has not infallibly mitigated wherever the experiment has been fairly tried. Debility is gradually converted into strength; disease into healthfulness; madness in all its hideous variety, from the ravings of the fettered maniac to the unaccountable irrationalities of ill temper, that make a hell of domestic life, into a calm and considerate evenness of temper. . . . By all that is sacred in our hopes for the human race, I conjure those who love happiness and truth to give a fair trial to the vegetable system. Reasoning is surely superfluous on a subject whose merits an experience of six months would set for ever at rest." He further adds:—

"Comparative Anatomy teaches us that man resembles the frugivorous animals in everything, the carnivorous in nothing. He has neither claws wherewith to seize his prey, nor distinct and pointed teeth to tear the living fibre. A mandarin of the first class, with nails two inches long, would probably find them alone inefficient to hold even a hare. After every subterfuge of gluttony, the bull must be degraded into the "ox," and the ram into the "wether," by an unnatural and inhuman operation, that the flaccid fibre may offer a fainter resistence to rebellious nature. It is only by softening and disguising dead flesh by culinary preparation that it is rendered susceptible of mastication or digestion, and that the sight of its bloody juice and raw horror does not excite loathing and disgust."

Sir Isaac Newton while engaged in writing his "Principia and "Quadrature of Curves," abstained entirely from animal food, which he had found by experience to be unpropitious to severe mental application.

John Wesley was a Vegetarian and teetotaller and from his temperance in this respect, he was alone enabled to undertake his gigantic labours. In his diary he writes, "I am as strong at eighty-one as I was at twenty-one, but abundantly more healthy, being a stranger to the headache, toothache, and other bodily disorders which attended me in my youth." Again, "To day I entered into my eighty-second year, and found myself just as strong to labour, and as fit for exercise in body and mind as I was forty years ago."

Howard, the celebrated philanthrophist, was a Vegetarian. His fatigues, his dangers, his privations, were all supported on a Vegetarian diet. His plans for the alleviation of human suffering were methodically carried out by an intellect which without being profound, yet owed much of its clearness and sagacity to its never being interfered with a deranged stomach. Near the close of his life he made the following record in his diary: "I am persuaded, as to the health of our bodies, that herbs and fruits will sustain nature in every respect far beyond the best flesh." The testimony of such experience is not to be lightly invalidated.

Garibaldi on the Slaughter of Innocent Creatures. "Animal food *may* be necessary to man, in part a carnivorous animal. Still the trade of a butcher is a horrid one, while the continual dabbling in the blood of dumb creatures, and cutting up their slaughtered carcases, has something very repulsive in it. For our own part we would gladly give up eating animal food; and as years pass on, we become more and more averse to the destruction of these innocent creatures, and cannot endure to see a bird wounded, though formerly we delighted in the chase."

Lord Monbodo says:—"Though I think that man has, from nature, the capacity of living either by prey or upon the fruits of the earth, it appears to me that, by nature and in his original state he is a frugivorous animal; and that he only becomes an animal of prey by acquired habit."

Lord Chesterfield writes:—"If we may believe the Naturalists, that a Lion is a gentle animal until his tongue has been dipped in blood, what precaution ought we to use to prevent MAN from being inured to it, who has such superiority of power to do mischief."

Seneca, the greatest name in the stoic school of philosophy, and the first of Latin moralists says :—"In the simpler times there was no need of so large a supernumerary force of medical men, nor of so many surgical instruments or of so many boxes of drugs. Health was simple for a simple reason. Many dishes have induced many diseases. *Note how vast a quantity of lives one stomach absorbs*—devastator of land and sea. No wonder that with so discordant diet disease is ever varying. . . . . Whenever I happen to be in the company of richly-living people, I cannot prevent a blush of shame, because I see evident proof that the principles which I approve and commend have as yet no sure and firm faith placed in them. . . . . A warning voice needs to be published abroad in opposition to the prevailing opinion of the human race : 'You are out of your senses ; you are wandering from the path of right ; you are lost in stupid admiration for superfluous luxuries ; you value no one thing for its proper worth.' "

Professor F. W. Newman has now been a Vegetarian more than twenty-one years. He has attained distinction in mathematics and linguistics, as well as in literature and philosophy. He says :—"The abstinence from a barbarous diet cannot be universal until barbarism has wholly vanished ; therefore the grounds of abstinence will very long need diligent inculcation ; and the first axiom is 'the duty and wisdom of studying what is the *best* food, not what is nicest', a doctrine which our very Christian censor does not teach, but just the very opposite ; and refuses to admit protests against his assertion that the *main* question for us is, 'which class of food is the nicer' ? "

" What is just now pressing on all open minds, Christian civilization (so called) is at a dangerous crisis, in which a rank Materialism under the guise of Science is struggling to explode Spirituality as 'sentiment'. Artifice is to supersede Nature. Impurity and Cruelty are to be cultivated and glorified. Wealth and Empire are to tread Justice under foot. Under various forms the same battle recurs—with nearly the same champions of Materialism. Against these the Vegetarian doctrine quietly prepares champions of simplicity and independence, enemies of luxury and artificial wants. The idolators of perverted Science are powerful ; but the humble disciples of Nature, Healthful Truth, and Compassion for the weaker, are co-workers with the Highest, and by His Holy Spirit in the unperverted millions will prevail. To the latter class Vegetarians belong, by the instinc of their doctrine."

Rev. Professor J. E. B. Mayor, M.A., the scholar of world wide-fame, having made dietetic experiment to test Vegetarianism, says :—"It left me convinced that flesh-meant is entirely unnecessary for health and strength. I feel bound to make this conviction known to others, who now sacrifice health and comfort to the supposed necessity of supplying their families, out of limited means, with butcher's meat ; serving up *frugibus inventis glandes*. The gap left in my diet by flesh, fowl, and fish is filled up by fruit, which I had almost given up since boyhood, and by the grains and pulses. Let thousands make the same change, and landowners will soon begin to plant fruit trees in every corner, training pears and stone fruit on every wall."

Edward Baltzer, the ingenious scholar and fervid orator, who was wounded in the fight for liberty in 1848, and who has ever since devoted his best energies to the cause of the people, says :—"I have had a rich experience in the care of health, and have learned the injurious effects of tobacco, spirituous liquors, and a carnivorous diet, and especially how they impair the nervous system, and thereby the mind. The well-organised mind is indeed its own master, but the power of self-control is strengthened by a life in accordance with natural law. Vegetarianism, rightly understood, is the true method alike for the sound and the unsound, but as yet its teachings are heard only as the voice of the preacher in the wilderness, yet blessed are the few who hear and practise it—that is, those who practise it in love and with the understanding."

Professor Welch, of Yale, says :—"I use animal food because I have not the opportunity to choose my diet, but, whenever I have abstained from it, I have found my health, mentally, morally, and physically, better."

Professor Biermer says :—"Dyspepsia is connected with the kitchen, and is a consequence of overloading the stomach with flesh-meat and piquant sauces."

Professor O. S. Fowler writes :—"Meat blunts the morals, but inflames the propensities, whereas human perfection requires the converse. Man is almost all propensity now. His animality vastly predominates over his morality ; whereas, to be happy, morality must predominate."

"Would you have your children become more turbulent, quarrelsome, fierce, revengeful, hating and hateful; more like beasts of prey? Then give them the more meat. Would you not rather render them more lamb-like? Then feed them more on a vegetable diet."

Bronson Alcott, the central figure of the Concord School of Philosophy, writes:—"As to my accepted bill of fare, I may add, moreover that fruits rank first and highest in the pyramid; bread properly next; and vegetables lowest, and last, at its base. The distilled juices are forbidden. Flesh, if entering but slightly, is, to the fairest temperaments especially, unfriendly if not demoralising. The less of it the better; the more genially the body answers to the mind; the more ideal, spiritual, nor the less practicle. Sobriety in all pleasures is the open way to the highest and purest satisfaction; the deepest, holiest, this life can give; as it is likewise the sole gateway to future beatitude."

Professor F. B. Eaton Lowes writes:—"A purely Vegetarian diet is capable of affording all that is required in the shape of aliment. Thus the gluten of wheat and other grains corresponds to the fibrine of meat, while the sugar and starch contained in the grain are converted into fat by the action of certain fluids secreted during the process of digestion. The ox, elephant, hippopotamus, and other great quadrupeds, are herbivorous or graminivorous; their massive muscles are derived from food selected solely from the vegetable world, while amongst mankind vegetarianism has been found not incompatible with the highest mental and physical development."

Mr. William E. A. Axon, F.R.S.L., &c., the well known literary gentleman, while addressing a meeting in Manchester, said:—"He would not claim to have done any great amount of hand work in his time, but he thought that during the twenty-one years that he had been a Vegetarian he had done as much brain work as had ever fallen to individuals of his constitution and strength; and he could certainly say of it that he did not believe that, with the claims upon his time and his strength of an exacting profession, he could without the help of Vegetarianism have given such an amount of labour to public work as he had been able to do in that, his native city. He was speaking there before many who knew him intimately, and they knew that what he

said was not exaggeration, and if it was not for the testimony to Vegetarianism, not a word about it would escape his lips. He could speak also from his own particular point of view of individual benefit gained by the Vegetarian system."

St. James, the Apostle's beverage was water and food Vegetarian.

Samson was a man of great physical strength, whose beverage was water and his food Vegetarian.

John the Baptist.—The mightiest man born of woman, whose drink was water and his food Vegetarian.

Baldwin a monk and abbot, and afterwards Archbishop, was a Vegetarian.

Socrates, the wisest of the Greeks, who ate to live, while others lived to eat.

Curius Dentatus, a Roman General, who drove Pyrrhus out of Italy, lived on pulse, grown in his own gardens, cooked by his own hand.

The Registrar-General gives the following figures, showing death rate under five different calling.

Clergy	died	annually	at the	rate of	14	per	1000.
Physicians	,,	,,	,,	,,	16	,,	,,
Millers	,,	,,	,,	,,	21	,,	,,
Butchers	,,	,,	,,	,,	26	,,	,,
Publicans	,,	,,	,,	,,	28	,,	,,

Mr. Thomas Mansell, a foreman at the Thames Iron Works, London, says:—"I thought it was right for me to give Vegetarianism a trial. I maintained my health and strength on the new diet. . . . . I believe a Vegetarian diet gives the constitution more resisting power, more 'Stamina', as people say, than the ordinary diet. I have enjoyed better health, for instance, than my brothers and sisters, who have kept to the latter . . . . You all know what 'puddling' in an iron work means, and what hard work it is. Well, we have 'puddlers' in London who are Vegetarians. We have 'shinglers,' too, whose work is almost as hard, working upon a Vegetarian diet. We have 'moulders' also who are Vegetarians. We may well maintain that our system is adapted to manual hard labour, I think, when we find puddlers, shinglers, moulders, forgemen, blacksmiths, engineers, and platers living well, and doing their work well, upon a Vegetarian diet."

Joseph Livesey.—"I have long been convinced that there is a great delusion in reference to the nutritious qualities of animal food as of beer. All our leading doctors advise that fleshmeat should be taken in greater moderation. But there advice is seldom regarded. Most people believe they could not live, at least that they could not keep up their strength, without animal food; and many who have been accustomed to it, and try, like a member who begins to abstain from alcoholic drinks, break down. Having read and thought a good deal upon this subject, I have long since come to the conclusion that the general belief in the highly nutritious properties of fleshmeat is a mistake, and I have not arrived at this opinion without putting it to the test in my own case. I have abstained six months at a time without any loss of weight or strength, and I am now (1868) in my twelfth month without tasting fish, flesh, or fowl. . . . . I believe my countrymen have much to learn upon this subject."

Sir Lepel Griffin, K.C., S.J., writes:—"As to the Deccani labourer not eating (flesh) meat, I would ask what peasant in the world does eat meat? In the Suffolk village where I lived the labourers certainly did not taste meat more than three or four times a year. The Italian peasant thinks himself fortunate if he can obtain a sufficiency of bread and garlic. The Russian peasant never eats meat, nor does the French (? but on the rarest occasions). Why then should Mr. Blunt hold up the Deccani agriculturist as exceptionally miserable because he does not eat flesh in a tropical climate, where such food is neither needed nor desired, and where its use is discouraged by religious precept."

Are there Poisonous Fish?—For a long time the question has been asked. In eating the flesh of some fish, and also in eating some shellfish, accident more or less grave have resulted. Among the fish known to have caused those accidents are anchovies, eels, herrings, sardines (golden), salmon, and above all the tunny fish, the eggs of the barbel, and the pike. Among poisonous shellfish are mussels and oysters, and it is well known that the cases of accident referred to could not arise from indigestion by eating too much of the fish, but purely and simply from the poisonous element in the fish. Several causes have been supposed to account for the poison in the fish, such as the absorption by them of the maritimefoam containing usually

myriads of minute poisonous animalculæ called or known by the name of microbes, and it has also been suggested as a cause of the poison that a modification of the flesh of the fish takes place at the time of spawning rendering it thus poisonous. For oysters and mussels the poison has been accounted for by their living in muddy waters and by the presence of minute crabs between the two valves of their shells, or by the presence in the flesh of a certain quantity of copper, absorbed from the bottom of copper-bottomed ships to which those shellfish at times attach themselves Of course none of those cases indicated can be verified for certain, and many cases said to be poisoning may have arisen from the unhealthy condition of the person said to be poisoned. It has also been sustained that taking into the stomach certain sorts of food with fish may determine in that organ a particular phenomena—some chemical change or reaction producing illness. There are, nevertheless, fishes which are certainly poisonous, and on more than one occasion the crews of ships have been poisoned by the flesh of fish cought in the high seas, and their exist on the subject, in the accounts of voyages, or maritime legends, numbers of examples of the kind. M. Delplanets, a surgeon and distinguished maritime naturalist, charged in 1860 by French Government with a scientific mission to New Caledonia, reported from the Pacific Ocean of a sardine which he gave to the musium of the French colonies. This delicate variety of a fish, much sought after, had been found by him to have been absolutely poisonous. In the seas of China and Japan poisonous fish, are of different species, and are well known to the fishermen of those seas. They belong to a class called "titodrous," and have been studied by Dr. Remy, who caused some of his animals to partake of the fish, to which they succumbed, with the usual signs of poisoning. In Japan the poisonous property of these tetodra is well known, and fishermen finding any of them in their nets are interdicted from keeping them or selling them. Nevertheless as the flesh is of a most agreeable taste, and as the poisoning it causes is a sort of somnambulism without suffering, the Japanese often have recourse to it when they want to commit suicide. (Translated from the *Semaine Francaise and Courier de l'Europe* of 21st July 1883, by Thos. Baker, of Hastings.)

The above extracts are taken from The Vegetarian Society's publications and other works in favor of vegetarianism.

PRINTED AT THE IMPERIAL PRESS, KALBADEVI ROAD, BOMBAY.

અન-ફલ-શાક
અથવા
વનસ્પતી ખોરાકીની
પકવાન પોથી.

ના૦૧. ઘઊંના ફુલકાં.

જેટલાં ફુલકાં કરવાં હોય તેટલા ઘઊંના આટાને પાણીમાં બાંધી જોરને હાથે ખુબ મસળી, લીંબુ જેટલા નાહના ગોળાઓ વાલવા અને અકેક લઇ ચોખાના સાટામાં ગબડાવી વેલણથી લાકડાના ગોળ આરણ્યા અથવા જેને ચકલો કહે છે તેની ઉપર ઘણીજ પાતળી વણી, તાવડીપર ધીમી આંચે એક પડ અધકચડું સેકવું અને બીજું પડ ફેરવી બરાબર ભુંજવું, પછી તવેથા વડે આતસપર થોડા સેકેલા પડે નાંખવું, એટલે મોટા દડા માફક તરત ફુલી આવશે જેને જલદીથી કાઢી લેવું, નહીં તો બળી જશે. અગર જો આતસ ઉપર નાંખવી નહીં બને તો તાવડી ઉપરજ થોડું સેકેલું પડ પાછું ફેરવી બરાબર ભુંજી લેવું. ગરમ હોય તેટલાંજ જોઇતું ઘી ચોપડી અકેકપર ચોડ કરતાં જવું. જો પસંદ હોય તો આટો બાંધતી વખતે સાથે થોડું ઘી લેવું. ફુલકાં વચમાંથી આસરે પોંણા બીલસ મોટાં અને વજનમાં પાતળાં કાગલ જેવાં હલકાં હોવાં જોઇએ. લોઢીના કરતાં માટીની તાવડી ઉપર રોટલી ઘણી સારી ભુંજાય છે માટે બનતાં સુધી તાવડી વાપડવી.

ના૦૨. ઘઊંની બે ગોળાની રોટલી.

ઘઊંના આટાને પાણીમાં બાંધી ખુબ મસળી રોટલીના અંદાજના ગોળા પાડવા. પછી એક ગોળાને જરા ચપટો કરી તેપર સેહજ ઘી લગાડી ચોખાનો આટો ભભરાવવો અને તેની ઉપર બાજો ગોળો દાબી તેની પાતળી રોટી વણી, તાવડીપર ધીમી આંચે બેઊ પડ બરાબર ભુંજવાં અને નીચે ઉતારી તેના બે પડ છુટાં

પાડવાં ને ઉપર જોઇતું ઘી લગાડવુ. રોટલી બરાબર ચડેલી હશે તો તેને બે હાથમાં ઉભી પકડી જરાક હલાવતાંજ બે પડ તરત છુટાં પડી જશે.

ના૦૩. ઘઊંના પડની રોટલી.

ઘઊંના આટાને પાણીમાં બાંધી ખુબ જોરથી મસળી રોટલીના અંદાજના ગોળા પાડવા. તેમાંથી એક ગોળો લઇ ચપટો કરી જરા ઘી લગાડી અટામણમાં ગબડાવવો, પછી તેની પાતળી રોટલી વણી, તાવડીપર ધીમી આંચે બરાબર બેઊ પડ ભુંજી નીચે ઉતારી તેની બેવડી ઘડી કરવી અને જોઇતું ઘી લગાડી ખાવી.

ના૦૪. ઘઊંની જુરા રોટલી.

જેટલી રોટલી કરવી હોય તેના અંદાજનો ઘઊંનો આટો પાણીમાં બાંધી સારી પેઠે ગુંદીને ગોળા પાડવા. આ રોટલીમાં ચોખાના આટાનું કામ પડે છે તેથી પહેલાં છડેલા ચોખા થોડાક ધોઇ છાંયામાં સુકવી દળાવવા અને તેનો ચાળેલો આટો થોડો સુકો રાખી બાકીનો થોડો ઘીમાં બાંધવો. પછી ઘઊંના આટાનો એક ગોળો ચપટો કરી ઊપર ઘી લગાડી તેની ઉપર પેલો સુકો રાખેલો આટો ભભરાવવો; એ રીતે એક પછી એક ગોળા ઉપર ગોળાઓ એક એક ઉપર ચઢાવતાં જવું. છેવટે આ મોટા ગોળાની એક મોહટી રોટલી વણી, તે ઊપર પેલો ઘીમાં બાંધી રાખેલો ચોખાનો આટો ચોપડવો, અને પછી સુકો આટો ઉપર ભભરાવી તેની લાંબી ઘડી વાળવી. પછી રોટલીને લાયકના છરીથી ગોળા કાપવા અને અકેક ગોળાની પાતળી રોટી વણી તાવડીપર ધીમી આંચે બેઉ પડ બરાબર ભુંજીને ઊતારવી અને જોઇતુ ઘી લગાડી ખાવી.

ના૦૫. ઘઊંની ચોપડા રોટલી.

એક રતલ ઘઉંના આટામાં જરા ઘીનુ મોંણ નાખી પાણીથી બાંધી ખુબ જોરથી ગુંદવો અને રોટલી વણવા જેવો નરમ થાય ત્યારે તેના લીંબુ જેટલા ગોળાઓ પાડી અકેક ગોળો લઇ ચોખાના આટામાં રગડોળી તેની પાતલી રોટલી વણી ઉપર જરા ઘી લગાડી અટામણ ભભરાવવું. આ રોટલીનો બેવડી ઘડી કરી પાછું જરા

ઘી લગાડી ઉપર અટામણ ભભરાવી તેની ફરીથી બેવડી ઘડી કરવી, એટલે ચોપડા રોટલી થઇ; જેને પછી ગોલ વણી તાવડીપર નાંખી ધીમી આંચે બેઉ પડ બરાબર ભુંજવાં, અથવા જોઇએતો લોઢીપર જરા ઘી કકડાવી, બેઉ પડ બરાબર સેકી કહાડવાં અને ખપમાં લેવી.

ના૦૬. ઘઊંની સાત પડની રોટલી.

ઉપર લખ્યા મુજબ રોટલીને ચોપડ વાલો તેનો ઉપર જરા ઘી લગાડી અટામણ ભભરાવી તેના ખુણાઓ વાલી દવાં અને તેને ગોલ વણી તાવડીપર બેઉ પડ બરાબર ભુંજવાં અથવા તો લોઢીપર ઘી કકડાવી બેઉપડ બરાબર સેકી કાઢવાં એટલે સાત પડની રોટલી થશે.

ના૦૭. ઘઊંની મોઠી રોટલી.

એક રતલ ઘઊંનો આટો તથા ૦।। રતલ મેદા ખાંડ એ બંધેને પાણીમાં કઠણ બાંધી ત્રણ કલાક સુધી રાખી મુકવું. આ કઠણ બાંધેલા આટાને પથ્થરના પાટાપર કુટી નરમ કરવો. પછી લાકડાં વીગેરેનુ બળતણ સળગાવી, તે ઊપર તાવડી ઊંધી વાળી ખુબ તપાવી પેલા નરમ કીધેલા આટામાંથી સોપારી જેટલી ગોળી લઇ તેની પાતળી રોટલી વણવી ને પેલા બળતણપર તપાવેલી તાવડીપર નાંખીને બેઊ પડ બરાબર ભુંજવાં, અને જોઇતું ઘી લગાડી ખાવી.

ના૦૮. મકાઇના આટાની રોટલી.

એક રતલ મકાઈ દાણાના આટાને ગરમ પાણીથી બાંધી મસળવો. પછી તેના આસરે સાત આંઠ ગોળા કરી એકેક ગોળો પાણીના ભીંજેલા હાથથી થાપીને તાવડીપર ધીમી આંચે ભુંજી રહ્યા પછી આતસપર સેકવી. બંટી, કાંગ, તથા કોદરાના આટાની રોટલી પણ ઊપર લખ્યા પ્રમાણે થાયછે.

ના૦૯. બાજરીની રોટલી.

એક રતલ બાજરીના આટાને પાણીથી બાંધી ખુબ મસળવો પછી તેના આસરે આઠ ગોળા કરી પાણીના ભીંજેલા હાથથી તે રોટલી બે હાથમાં ઉભી પકડી થાપવી અને તાવડીપર નાંખી સેહુ-

જવારમાં રોટલીનું પડ ફેરવી નાખવું અને બીજું પડ બરાબર ભુંજી રહ્યા પછી પાછી રોટલીને ફેરવી નાંખી પેહેલું પડ બરાબર ભુંજવું, જે વખતે રોટલીને અળગે હાથે દાબવી એટલે ફુલી આવશે. તઇઆર થયા પછી જોઇતું ઘી લગાડી ખાવી. બાજરીની રોટલી જો ગરમ પડતી હોય તો ત્રણ ભાગ બાજરીનો આટો અને એક ભાગ પતની ચોખાનો આટો અથવા તો બેઉ અરધો અરધ સાથે ભેળીને ઉપર લખ્યા મુજબ રોટલી બનાવવી. કેટલાએકો રોટલી બનાવી ફુલવવા માટે આતસની આંચપર છેટેથી ઉભી કરી રાખે છે.

ના૰૧૦. જુવારની રોટલી.

જુવારની રોટલી ઉપર લખ્યા પ્રમાણે કરવી, ફેર એટલોજ કે બાજરીને બદલે જુવારનો આટો લેવો.

ના૰૧૧. જુવારીના સાટાની રોટલી.

જેટલી રોટલી કરવી હોય તેટલા અંદાજનો જુવારનો આટો લઇ વચમાં ખાડો પાડી કકડા પડતું ગરમ પાણી નાખવું. અને તવેથાથી એક રસ કરી આટો ગુંદી નરમ કરવો. પછી રોટલીને અંદાજનો ગોળો લઇ કથરોટમાં અટામણ ભભરાવી તે ઉપર રોટલી ફેરવતા જઇ થાપવી. જેટલી પાતળી કરવી હોય તેટલી કરીને સાટાનું પડ ઉપર રાખી તાવડીપર નાંખવી અને ધીમી આંચે બેઉ પડ બરાબર ભુંજી ઉતારવી.

ના૰૧૨. નાન ભઠ્ઠી વગર બનાવેલાં.

બે શેર ઘઉંના આટાને (ચણાની દાળમાં આખી રાત રેડી મુકેલું પાણી જેને ખમીર કહે છે તે) પાણીથી નરમ બાંધી જોરને હાથે ખુબ ગુંદવો, અને ત્રણ ચાર કલાક ગરમ જગામાં ચુલા આગલ ઢાંકી મુકવો, એટલે આટો ખીલી* તઇયાર થશે. પછી તાવડીને ચુલા ઉપર મુકી તપાવીને તે ઉપર ખીલવેલો આટો જેટલા કદ-

---

* આટો ખીલવવાની બીજી રીત એ છે કે નાલીએરના ખમણમાં થોડુંક ગરમ પાણી અથવા તો નાલીએરમાંનું નિકલેલું પાણી રેડી તેનું દુધ કાઢવું અને તે દુધમાં આટો બાંધી ચુલા આગળ જરા તાપ લાગે ત્યાં બે ત્રણ કલાક ઢાંકી મુકવો એટલે આટો ખીલી આવશે.

ના નાંન બનાવવાં હોય તેટલો ગોલ પાથરવો, અને તાવડીપર જરા ફરી જાય એટલે તેને ચુલા ઉપરજ ઊલટી કરી નાંખવી. પછી નાંન ખીલીને બધેથી લાલ થાય એટલે તાવડીને પાછી સુલટી કરી, તવેથા વડે ધીરેથી નાન કાઢવું. નાંન મીઠાં કરવાં હોય તો આટો બાંધવામાં ૦ાા શેર ગોળ પીગળાવી તેનું પાણી લેવું. એથીબી વધારે સ્વાદીષ્ટ બનાવવાં હોય તો આટો બાંધવામાં પાણીને બદલે એક પેંટ દુધ લેવું અને વળી જોઇએ તો બદામ, દરાખ, તથા ખસખસ નાંખી કેકના જેવી લેહેજત આપે એવાં બનાવવાં. આટો મસળવામાં ખામી નહીં રાખવી. નાંન સુકાય અથવા તેમાંનો ભીનાશ ઉડી જાય પછી ખાવાં. ઘેરમાં ભઠી હોય તો તેમાંજ ભુંજી કાઢવાં. ભઠીમાં કકડા ભુંજી કાઢેલાં નાન ચાર પાંચ દીવસ સુધી સ્વાદ લઈ ખવાય છે અને વેલાતી બીસકોટને તકકર મારે છે.

ના૦૧૩. પાંઉ–ભઠ્ઠી વગર બનાવેલાં.

દોઢ રતલ ઘઉંના આટાને એક પેંટ પાણીથી બાંધી ખુબ મસળી તેને એક ઢાંકણાવાળા ટીનના ડબામાં મુકી, એવી રીતે મજબુત બંધ કરવો કે તેની અંદર પાણી મુદલ જઇ શકે નહીં. પછી એક મોટા પેણામાં ઉપલો ટીનનો ડબો મુકવો, અને પેણામાં પાણી ભરી ચુલે ચઢાવી બે કલાક સુધી ખુબ ઉકાળવો. પાણીની બાફ બહાર નીકળી નહીં જાય એવી રીતે પેણાને પણ ચપટ ઢાંકણ ઢાંકવું.

ના૦૧૪. પાંઉ બીજી રીતના.

એક રતલ ઘઉંના આટામાં ૦ાા તોલો નીમક નાંખી નાનની પાનીમાં જણાવ્યા પ્રમાણે ખમીરના પાણીથી આટો જરા નરમ બાંધી ત્રણ કલાક સુધી ચુલા આગળ ગરમ જગામાં રહેવા દીધાંથી આટો ખીલશે. તેને મોલ્ડમાં ભરી ભઠીમાં ભુંજી કાઢવો.

ના૦૧૫. પાંઊ તળેલું.

એક નાહના પાંઊની પોણા ઇંચની કાતરીઓ પાડી ૦ાા શેર દુધમાં ભીંજવવી. પછી કઢાઇ અથવા પેણામાં ત્રણ તોલા ઘી કકડાવી તેમાં દુધની ભીંજવેલી કાતરી એકેક નાંખવી, અને લાલ થાય ને

ઊતારી તે ઊપર જોઈતી ખાંડ ભભરાવવી અથવા તો દુધમાં ખાંડ આગળથીજ નાંખી મીઠું કરવું.

ના૦૧૬. પરેઠા.

૦ાા રતલ ઘઊંનો મેંદો તથા રવો એકરસ કરવો. પછી તેને નાંનની વાની માં જણાવ્યા પ્રમાણે ખમીરના પાણીથી બાંધી જોરને હાથે ખુબ ગુંદવો. અને તેને ચુલા આગળ જરા તાપ લાગે ત્યાં ત્રણ કલાક સુધી ઢાંકી રાખવો એટલે આટો ખોલશે. પછી જોઇતા કદના ગોળા વાળી સાટાનો હાથ લઇ વણવા. અને છુટા છુટા અરધો કલાક ખુલ્લા મૂકી તેને લોઢીપર નહીં પણ તાવડીપર ભુંજવા, અને ઉપર સોજું ઘી લગાડવું. પરેઠા મીઠા કરવા હોયતો ૦ા રતલ ગોળ પીગળાવી આટો બાંધવામાં તેનુ પાણી લેવું.

ના૦૧૭. ઘઊંની પૂરી.

એક રતલ ઘઊંના આટામાં ૦ા રતલ રવા તથા એક રૂપીઆ ભાર ઘી (મોંણ) નાંખી પાણીથી કઠણ બાંધી સારી પેઠે ગુંદવો. પછી તેના આશરે પચીસ ત્રીસ ગોળા કરીને જરા ઘી અથવા અટામણ લગાડી પાતળી પૂરીઓ વણવી અને કઢાઇમાં વીસ રૂપીઆ ભાર ઘી કકડાવી તળી કાઢવી. તળતી વખતે પૂરી ફુલાવવા સારૂ નાહની ઝારી અથવા તવેથાથી પૂરી હલાવતા જઇ, ઘી તેની ઉપર રેડતા જવું. પૂરી ફુલી કે તેને ઝારા વડે ફેરાવી બદામી રંગની થાય કે તરત બાહાર કાઢવી.

પૂરી ખારી કરવી હોય તો આટો બાંધતી વખતે તેમાં એક તોલો નીમક નાખવું.

ફરસી પુરી બનાવવી હોય તો આટો બાંધતી વખતે ૦ા તોલો હલદ, ૦ાા તોલો મરી અને જીરૂં તથા એક તોલો નીમક નાખી આટાને ગુંદવો.

ના૦૧૮. ઘઊંની ગળી પુરી.

એક રતલ ઘઊંના આટામાં એક રતલ રવો ભેલવો અને તેમાં બે તોળા (મોંણ) ઘી નાખવું. પછી ૦ાા રતલ ખાંડ અથવા ગોળનું પાણી આટો બંધાય એટલું કરી તેવડે આટો બાંધી મો-

ગરીથી ખુબ કુટવેા, અને તેની ત્રીશ ચાળીશ પાતળી પુરીઓ જરા અટામણ લગાડી વણવી અને ઉપર લખ્યા મુજબ તળી નાખવી.

ના૦૧૯. ઘઊંની ફરસી પુરી.

એક રતલ ઘઊંના આટાને અરધેા રતલ ચણાના આટામાં ભેલી બે તોલા ઘીનું મેાંણ નાખી પાણીથી બાંધી સારી પેઠે જોરથી મસળવેા, અને મસળતી વખતે તેમાં ૧॥ તોલેા નીમક, ૧ તોલેા મરી, ૦॥ તોલેા જીરૂં અથવા અજમેા તથા ૦। તોલેા હલદ ઉમેરવી. પછી સેાપારી જેટલા ગેાલા પાડી, જરા અટામણ લગાડી, પાતળી પુરીઓ વણી કઢાઇમાં ૧ શેર ઘી કકડાવી તળી કાઢવી. પુરીઓ વણી દશ મીનીટ તડકામાં સુકવશેા તેા તળતી વખતે ફુલી નીકલશે.

ના૦૨૦. ઘઊંના ફરસા પુડા.

રાઢ શેર ઘઊંના આટામાં ૧॥ તોલેા ઘીનું મેાંણ નાખી પાણીથી બાંધી મસળવેા અને મસળતી વખતે તેમાં ૦॥ શેર દહીં, ૧॥ તોલેા મીઠું, ૦। તોલેા હલદ અને મરી, તથા ૧ તોલેા સેકીને વાટેલી મેઠી નાખી મેળવવું, અને આટેા કઢી કરતાં જરા ઘાડેા રાખવેા. પછી તાવડી પર ૦॥ તોલેા ઘી નાખી કડછીથી થેાડું ખીરૂં રેડીને તવેથાથી પાથરવું. એક બાજુએ સેકાય એટલે બીજું પડ તવેથાથી ફેરવી સારૂં સેકીને ઉતારવું. એ પ્રમાણે ખીરૂં થઇ રહે ત્યાં સુધી અકેક પુડેા તાવડી પર ઘી રેડી બનાવવેા.

ના૦૨૧. પુરણ પેાલી.

બે રતલ ઘઉંના આટેા પાણીથી બાંધી ખુબ મસળવેા. પછી એક રતલ ચણાની દાલને પાણીમાં નરમ બાફી બાકી વધેલું પાણી કાઢી નાખી તદન સુકી કરી ચુલા ઉપર મુકવી, અને તેમાં એક રતલ ગેાળ અથવા ખાંડ નાખી કડછી વડે ઘુંટીને માવા જેવી કરવી અને ખાંડ યા ગેાળનું છુટેલું પાણી સુકાય એટલે દાલને ઉતારી વાટી નાખવી અને તેમાં એક બમણેલું જાયફલ તથા ૦॥ તોલેા વાટેલી એલચી ભેલવી. આ દાલને પુરણ કરી કહે છે. પછી પેલા બાંધેલા ઘઉંના આટાના લીંબુ જેટલા ગેાલાઓ કરવા અને તેમાંથી અકેક લઇ વેલણથી સેહજ વણી કોડીઆં જેવેા કરી તેમાં પુરણની સવા લીંબુ જેટલી ગેાલી

મુકી પાછો ગોળો વાલી દવો અને ચોખાનું અટામણ લઇ વેલણથી હલકે હાથે, પાતલી વણી, ધીમી આંચે તાવડી પર બેઊ પડ બરાબર ભુંજી, ઘી લગાડી અથવા તો કોપરાનુ દુધ સાથે પુરણપોલી ખાવી.

ના૦૨૨. વટાણાની પુરી.

એક શેર વટાણાના આટામાં બે તોલા (મોણ) ઘી નાખી પાણીથી બાંધી મસળવો અને તેમાં ૦ાા તોલો મીઠું અને ૦ા તોલો મરી મેળવવું. પછી તેના સોપારી જેવડા ગોલાઓ કરી, પાતળી વણી જરા તડકે સુકવવી અને ૧૦ રૂપીઆભાર ઘીમાં તલી નાખવી.

ના૦૨૩. ચોખાની પુરી.

એક રતલ ચોખાના આટાને ગરમ પાણીથી જરા નરમ બાંધી મસળવો અને તેમાં ૦ાા તોલો નીમક મસળતી વખતે મેલવવું. પછી તેના સોપારી જેવડા ગોલા કરવા અને અકેક ગોલાની પુરી અટામણ સાથે પાતળી વણવી અને દસ તોલા ઘીમાં પુરીઓ ફુલવીને તળી નાખવી. ફરસી પુરી કરવી હોય તો નીમક સાથે ૦ા તોલો હલદ અને અરધો તોલો મરી આટામાં મેલવી ઉપર મુજબ બનાવવી. અગર જો મીઠી પુરી બનાવવી હોય તો નીમક મસાલો નહીં નાખવો, પણ અરધો રતલ ખાંડ આટો બાંધતી વખતે સાથે મેલવવી અને ઘી જરા વધારે લઇ તળી કાઢવી.

ના૦૨૪. ચોખાનો પુડો.

એક રતલ ચોખાના આટાને એક રૂપીઆભાર ઘીનું મોણ દઇ તેને ગરમ પાણી, દુધ અથવા કોપરાના દુધમાં પાતળો બાંધી મસળવો. પછી ચુલાપર લોઢી મુકી તેને જરા ઘી લગાડી કડછીએ થોડો આટો રેડી પાથરવો, ને ધીમી આંચે બેઉ પડ લાલ કરી તવેથા વડે કાઢવો. અકેક પુડો નાખતી વખતે પાછું લોઢીને ઘી લગાડવું. મીઠાશનો શોખ હોય તો ૦ાા રતલ ગોળ યા ખાંડ આટો બાંધતી વખતે નાંખવી. ફરસો પુડો કરવો હોય તો આટો બાંધતી વખતે તેમાં ૦ા રતત દહીં, ૦ાા તોલો મીઠું, ૦ા તોલો હલદ અને મરી એટલી જનસો ઉમેરવી.

ના૦૨૫. ચેાખાની પાનકી.

એક રતલ ચેાખાના આટામાં ૦ાા રતલ ગેાળ અથવા ખાંડ ભેળીને ત્રણ તેાલા ઘીમાં તેને કાળવવેા, અને ૦ાા શેર દુધ સાથે આટાને નરમ બાંધી તેમાં અરધું ખમણેલું જાયફળ તથા ૦। તેાલેા ખેાખરી કીધેલી એલચી નાખી બે કલાક આટેા રેહેવા દેવેા. પછી લેાઢી ઉપર કેળનું પાતરૂં પાથરી તે ઉપર પેલેા તઇયાર કીધેલેા નરમ આટામાંથી થેાડેા પાથરવેા અને તે ઉપર બીજું પાતરૂં ઢાંકી ઊપરથી ઢાંકણ ઊંધુ વાળવું, ને ધીમે અંગારે ચડવા દઇ ઊતારવી. જો ચેાખાની ફરસી પાનકી કરવી હેાય તેા આટેા બાંધતી વખતે ૦। શેર દહીં, ૦। તેાલેા મરી અને હળદ, તથા એક તેાલેા નીમક અંદર નાખવું, અને ગેાળ યા ખાંડ નાખ્યા વગર આટેા પાણીથી બાંધવેા.

ના૦૨૬. કેળાંની કેરવઇ.

પાંચ વસઇગિરાં કેળાંને છાલ સાથે બે બાટલી પાણીમાં બાફી છેાલીને ઘુંટી નાખવાં. પછી તેના ચપતા ગેાળા વાળી ૦। શેર ઘીમાં તળી લાલ કરી ઊતારવા. જોઇએ તેા ગેાળાઓને કેાડીઆ જેવા કરી તેમાં તળેલી અથવા સાદી બદામ, દરાખ અને ખસખસ ભરી ગેાળા વાળી દઇ ઘીમાં તળી નાખવા. બદામ દરાખ અને ખસખસને બદલે ખુશી પડે તેા પટેટા બાફી ઘુંટીને તેનેા માવેા યા તેા પટેટાની બારીક તળેલી સળીઓ ભરીને પછી તળી નાખવી. કેરવઇમાં દુધનેા માવેા, જેલી, અથવા મુરબાની નાહાની સળીઓ કરીને પણ ભરાય છે.

ના૦૨૭. કેળાંની પાનકી.

ચાર વસઇગિરાં કાચાં કેળાં છેાલીને છીણવાં અને તેમાં ૦। રતલ દહીં, ૦ાા તેાલેા નીમક અને મરી, છ આની ભાર જીરૂં, અને ત્રણ રૂપીઆ ભાર ઘી એક રસ કરવું. પછી લેાઢી પર કેળનું પાતરૂં મુકી તે ઉપર ઉપલી મેલવણીમાંથી થેાડી લઇ પાથરવી, અને પાછું ઉપર કેળનુ પાતરૂં ઢાંકી તેની ઉપર ઢાંકણ ઊંધુ વાળવું, ને બંને પડ બારીક આંચે ચડવા દેવાં.

ના૦૨૮. કેળાંની પુરી.

પાંચ વસઇગિરાં કાચાં કેળાંના બબ્બે કટકા કરી પાણીમાં બાફી

છાલ કાઢી નાખી ઘુંટીને આટા જેવા બારીક કરવાં. પછી તેના ગોળા વાળી અકેક ગોળો લઇ તેની પુરીઓ વણવી, અને ૧૦ તોલા ઘીમાં તળવી. પુરી મીઠી ખાવી હોય તો દશ તોલા ખાંડ ઊપર ભભરાવવી. કેળાંનો બનાવેલો આટો બજારમાં મલે છે, તે જોઇએ તો આઇતો લઈ ઘઊંની પુરી માફક કેળાંની પુરી બનાવવી. કેળાની પુરી વણ્યા પછી ચોંતી જાય છે, માટે તેને હાથે નહીં પણ તવેથા વડે ઉખેડવી.

ના૦૨૯. કેળાંની ફરસી પુરી.

ઉપર કેળાંની પુરીમાં બતાવ્યા પ્રમાણે કરવી. તફાવત એટલોજ કે કેળાંના બાફેલા કટકાને ઘુંટતી વખતે ખાંડ ન લેતાં, ૦॥ તોલો મીઠું, એક તોલો ધાણા જીરૂં અને મરી, તથા એક જુડી બારીક કાપેલી કોથમીર તેની સાથે ભેળવી.

ના૦૩૦. પટેટાની પુરી.

એક રતલ પટેટાને બે બાટલી પાણીમાં બાફીને છોલી નાખવા અને તેને ઘુંટીને નરમ કરી તેમાં ૧ તોલો મીઠું, ૦॥ તોલો મરી, એક જુડી સમારેલી કોથમીર, તથા બે ચાર ફુદનાના પાતરાં નાખી એકરસ કરી ફરી ઘુંટવું. પછી ૧ તોલા ઘીમાં તેને મેળવી તેના ગોળા વાળવા અને અકેક લઈ ચોખાના આટામાં ગબડાવી તેની પુરીઓ વણવી અને ૨૦ તોલા ઘીમાં લાલ થાય એવી રીતે તળી કાઢવી.

ના૦૩૧. ઘઉંના રવાની ખીર.

૦॥ રતલ ઘઊંના રવાને એક બાટલી પાણીમાં ઘાડો થાય ત્યાં સુધી કડછીથી ઘુંટી ઉકાળવો. પછી ૦॥ શેર ખાંડ અને ૦॥॥ શેર દુધ તેમાં રેડી ઘુંટવું અને કકડો પડી તઇયાર થાય એટલે ઊતારવું. જોઇએ તો ૦ા તોલો એલચી તથા જાયફળ ખમણી ઉપર ભભરાવવું. ચોખાના આટાની ખીર પણ ઉપર લખ્યા મુજબ બનાવવી.

ના૦૩૨. જુવારની રાબડી.

૧) શેર જુવારને જાડી દળીને ૪) શેર છાસમાં મેળવવી. તેમાં ૧॥ તોલો મીઠું નાખી ખુબ ઉકાળવી, અને કકડો પડે ત્યાં સુધી ઘુંટયા કરવી, નહીં તો ગાંઠ થઈ નીચે બેસી જશે. સારી કઠણ થાય એટલે ઉતારી દુધ અથવા છાસ સાથે ખાવી.

ના૦૩૩. કાગના ચેાખાની રાબડી.

૧) શેર કાંગના ચેાખા ૨) શેર છાસમાં નાખવા. તેમાં ૧ાા તેાલેા મીઠું નાખી, ૦ાા શેર પાણી રેડી, ચુલા ઉપર મુકી ખુબ હલાવ્યા કરવું. સારો ચડે ને નીચે ઉતારી દુધ યા છાસ સાથે ખાવી. ઝીણા ચણાની, કેાદરાની અને બંટીની રાબડી ઉપર પ્રમાણે કરવી.

ના૦૩૪. સેરવેા અથવા રસ.

એક રતલ રતાળુ અથવા કમેાદીઓ કંદ છેાલી તેની પાતળી કાતરીઓ કરી, તરણ બાટલી પાણીમાં ખુબ ચડીને ગળી જાય ત્યાં સુધી બાફવું. પછી તેમાંનું પાણી નીતારી લેવું તથા બાકીના છુંદેા વધ્યેા હેાય તેમાંનું પણ પાણી નીચેાવી લેવું. આ પાણી પાછું ચુલે મુકી તેમાં બે તેાલા માખણ અથવા સેાજું ઘી, ૦ાા તેાલેા નીમક, ૦ા તેાલેા મરી અને એક જુડો બારીક કાપેલી કેાથમીર નાખી સારી પેઠે જોશ આપી ઊતારવું. સેરવેા વધારે સ્વાદીષ્ટ તથા કવતીદાર કરવેા હેાય તેા તેમાં ઊપલા મસાલા સાથે બે તેાલા ભુંજેલા ચણાનેા આટેા અને ૧ નાળીએર ખમણી તેનું દુધ કાઢીને નાંખવું અને ઊતારતી વખતે બે ચપટી તજની ભુકી ભભરાવવી. વટાણાની શીંગના લીલા દાણા, ફ્રેન્ચ બીજ, ભીંડા, ડબલબીજ, ટામેાતા, ચેાળા વીગેરે તરકારીના સેરવેા એજ પ્રમાણે કરવેા. નરમ તરકારી જેવી કે ભીંડા, ટામેાતા, વીગેરેમાં પાણી થેાડું નાખી ઉકાળવું, કારણ કે તે જલદીથી અટવાઈ જાય છે. સુકી તરકારી જેવી કે ચેાળા, વટાણા વીગેરેને એક રાત આગમજથી પાણીમાં ભીંજવી રાખી પછી ઉકાળવી. ઘણાએકેા તરકારીના વધેલા છુંદાને પણ ઝીણા કાંણા વાલી ચાલણીમાં નાખી ચેાળીને સાથે લઇ લેછે. જોઈએ તેા પચરસી તરકારી જેવી કે સલગમ, ગાજર, પટેટા, સકરકંદ વીગેરે સાથે ઉકાળી ઉપર માફક સેરવેા બનાવવેા, અને નાળીએરના દુધને બદલે ગઊ અથવા ભેંસનુ ૦ા શેર દુધ નામવું.

ના૦૩૫. પઈ.

એક રતલ પટેટાને બે બાટલી પાણીમાં બાફી પછી છેાલી તેને સારી પેઠે ઘુંટવા. તેમાં ૦ા તેાલેા હલદ, ૦ાા તેાલેા મરી તથા મીઠું, બે જુડી કાપેલી કેાથમીર, અને બે તેાલા ભુંજેલા ચણાનેા આ

ટો અંદર સારી પેઠે એકરસ કરી તેના લાડવા માફક ગોળા વાળવ· અને ઘઉંના રવા યા પાંઉના સુકા ભુકામાં ગબડાવી પાંચ રૂપીઆ ભાર ઘી કકડાવી તેમાં અધકચડા તળવા. પછી બીજા૦।। રતલ પટેટા લઈ છોલી તેના ચારચાર ટુકડા કરી ૫) તોલા ઘીમાં કાંદો લાલ કરી જરા છુંદેલું આદુ નાખી વઘારવા. પછી કોરીના વાસણમાં જરા ઘી નો હાથ લગાડી તેમાં ઉપલા પટેટાના ગોળા ગોઠવવા અને તેની આસપાસ, ઊપલી વઘારેલી પટેટાની કાતરીઓને ગોઠવી અંદર રસ નાખવો અને તેની ઉપર ૦। રતલ ડબલબીજ, ભીંડા અથવા લીલા વટાણા બાફી પાથરવા. તેના ઉપર બે લીંબુ જેટલી કોકમ લઇ તેને ૦। શેર પાણીમાં કોહેવી તે રેડવું. આ બધાની ઉપર, ૦।। રતલ ઘઉંના રવો તથા ૦।। રતલ મેદામાં બે તોલા ઘીનુ મોણ આપી જોરથી ગું-દવો અને તેની રોટલી* વાસણના ઘાટ પ્રમાણે બનાવી તેનાથી પડ કરી લેવું, અને બાફ બાહેર નહીં જઈ શકે એવી રીતે ચપટ તે કોરીનુ વાસણ ઢાંકી, તંદુર અથવા ભઠીમાં ભુંજી કાઢવું.

ના૦૩૫. ઘઉંનો રોટ.

બે રતલ ઘઉંના રવામાં એક રતલ ઘઉંનો મેદો ભેળી એક શેર ઘીમાં મોહીને એક કલાક રેહેવા દેવો. પછી તેમાં દોઢ શેર ખાંડ અથવા ગોળ નાખી મસળીને એકરસ કરવો. ત્યાર બાદ એક તોલો છોલી કટકા કીધેલી બદામ, ખારેક, તથા ચારોળી, ૦। તોલો ખસખસ, ૦।। તોલો વરીઆલી તથા એલચી, અને એક ખમણેલું જાયફળ એ સર્વે જીનસો સાથે મેળવી મસળીને થોડું દુધ છાંટી આટો બાંધવો ને તેના જોઇતા કદના ગોળા પાડી હાથ ઉપર થાપી લોઢીપર નહીં પણ માટીની તાવડી ઉપર નાખી બરાબર ભુંજવા અને લાલ થાય એટલે ઉતારી ઉપયોગ કરવો.

* પઈની ઉપરની રોટલી જેને 'ક્રસ્ત' કરી કેહે છે તે કકડો અને પડે-પડ છુતો પડવા સારૂં નેચે મુજબ બનાવવો. બે તોલા હલવાના ધોયલા ચોખાના આટામાં બે તોલા ઘી ભેળી ખુબ સારી પેઠે તેને ફીણવો. પછી 'ક્રસ્ત' બનાવવા સારૂં એક મોટી ચોખંડી રોટલી વણવી અને તે ઉપર અ-રધો ફીણેલો આટો ચોપડી રોટલીની ચોપડ ઘડી કરવી પાછી તેને વ-ણવી અને તે ઉપર બાકી વધેલો ફીણેલો આટો ચોપડી તેની બેવડી ઘડી કરવી. પછી તેને પઇ બનાવવાના વાસણના ઘાટ પ્રમાણે વણી તેનાથી પડ કરી લેવું.

ના૦૩૭. ઘઊંની બાટી.

એક રતલ ઘઉંના આટામાં ૦। તોલો નીમક અને એક તોલો ઘીનું મોણ નાખી પાણીથી કઠણ બાંધી ખુબ મસળીને તેના સાતથી આઠ ચપટા ગોળા કરવા. પછી છાણા બાળી તેનો આતશ કરવો અને તે આતશપર પેલા ગોળા ધીરેથી સેકવા. જરા રાતા થાય એટલે નરમ પાડેલા આતશના ભેભરટમાં તે ગોળા અરધો કલાક દાબી રાખી બાહેર કાઢવા અને ઘી લગાડી ઉપયોગમાં લેવા. આ બાટી ફુલીને પોતાની મેળે ફાટી જાય છે. બાટીના લાડુ કરવા હોય તો બાટીને ભાંગી ભુકો કરી તેમાં ૦॥ શેર ખાંડ અથવા દોઢ પાશેર ગોળ અને ૦। શેર ગરમ ઘી મેળવી તેના લાડુ વાળવા.

ના૦૩૮. ઘઊંનો બાટ.

એક રતલ જાડા ભરડેલા ઘઉંને ૦। શેર ઘીમાં સેકીને લાલ કરવા. પછી ૦॥। શેર ગોળ ૧॥ શેર પાણીમાં ઉકાળવો; કકડા પડે એટલે ઉપર તરી આવેલી કચરાની છારી કાઢી નાખી આટો અંદર નાખીને તળે ઊપર કરી ઢાંકણ ઢાંકવું અને ધીમી આંચે સીજવા દેવો. પસંદ પડે તો ઉતારતી વખતે થોડો સુકો મેવો બદામ દરાખ અને વરીઆલી અંદર આપી ચમચ કરવી.

ના૦૩૯. ઘઊંની સુતરી.

એક રતલ ઘઊંના આટાને પાણીથી બાંધી મસળવો. પછી ૦॥ રતલ ગોળમાં બે બાટલી પાણી નામી ચુલા ઊપર મુકવો, અને કકડા આવે એટલે ગોળનો કચરો કાઢી નાખવો. પછી એક બાટલી દુધ તેમાં રેડવું અને પેલા બાંધી મુકેલા આટાના ચાર મોટા ગોળા પાડી એક ગોળાની જાડી રોટલી વણી તેના આસરે બે ઇંચના દાયમનરોકા કટકા પાડવા અને ચુલે ચઢાવેલા ગોળના પાણીમાં તે કટકા ધીરેથી નાખી ઢાંકણ ઢાંકવું. અને એજ પ્રમાણે બાકી રહેલા ગોળાની પણ રોટલી વણી દાયમનરોકા કટકા કરી એક પછી એક તેજ તપેલીમાં નાખ્યા જવું. અને ધીમી આંચે ચડવા દઇ સેહેજ રસરસતા રહે એટલે ઊતારી ખાધામાં લેવા.

ના૦૪૦. ગળમાણું.

૦। શેર ઘઊંના રવાને ત્રણ તોલા ઘીમાં સેકી લાલ કરી નીચે ઉ-

તારવો. પછી ૧ શેર ગોળ અથવા ખાંડને ત્રણ શેર પાણીમાં ઉકાળવું, અને તેમાં પેલો સેકેલો રવો નાખી ઘુંટીને કઢી જેટલો ઘટ કરવો. આ-ગળમાણું રોટલી અથવા પુરી સાથે ખવાય છે.

ના૦૪૧. ગોળપાપડી.

૧ શેર ઘી તથા ૧ શેર ગોળને કઢાઇમાં નાખી ઉકાળવું. જ્યારે ઘીની ઉપર ગોળ તરી આવે ત્યારે બે રતલ ઘઊંના આટો અંદર આપી ઘુંટયા કરવું અને બે મીનીટમાં ઉતારી પાડી કઠરોટમાં પાથરી વાડકાથી ઘસીને ગરમ હોય તેટલાંજ છરીથી કટકા કરવા, અને પછી ઠંડી પડે એટલે કટકા છુટા પાડવા. સારી ફરમાસુ ગોળ પાપડી કરવી હોય તો ઊપર લખેલા ઘીમાંથી ૦। શેર ઘી લઈ તેમાં બે રતલ આટાને શેકી લાલ કરવો અને પછી તે ઘી ગોળમાં નાખવો.

ના૦૪૨. શીરો.

એક શેર ઘઊંના રવામાં ૦।। શેર મેદો ભેલવો અને તેને કઢાઇમાં ૨ શેર ઘી મુકી અંદર નાખી સેકવો. પછી ૨।। શેર ખાંડ ૨। શેર પાણી માં નાખી તેમાં ૦। શેર દુધ રેડવું અને તેને સારૂં ઊકાળી ઉપર તરી આવેલો મેલ કાઢી નાખવો ને તે ખાંડનું પાણી સેકાયલા આટામાં નાખીને સારો સીજવવો. પાણી બળી જઇ ઘી ઊપર તરી આવે એટલે ઘુંટીને ઊ-તારવો ને પછી ખુમચામાં સરખો પાથરી જોઇએ તો તે ઉપર ૨ તોલા છોલેલી બદામની સળી, ૦। તોલો ખોખરી કીવેલી એલચી અને જાય ફળની ભુકી, અને ૦।। તોલો ખસખસ ભભરાવવી. એક તોલો કીસમી સ દરાખ પેહેલાં ઘીમાં આટો અરધો સેકાઇ રહેથી નાખવી.

ના૦૪૩. લાબસી યા કંસાર.

ઘઉંને ભરડીને લાબસી કાઢે છે એટલે તે ઝીણી કણકી જેવી થાયછે. તે અથવા ઘઊંના જાડો આટો ૧ શેર લેવો. તેમાં મોણ ઘી ૧ શેર આટે ૨।। તોલાના હીશાબે નાખવું. પછી પેલા આટાનુ એક વાડકાથી માપ લેવું. જેટલું માપ થાય તેટલું પાણીનુ આધરણ મુકવું. તેમાં ગોળ ૦।।। શેર, યા ખાંડ નાખવી હોય તો ૧) શેર નાખી ઉકળે એટલે મોણ નાખેલી લાબસી અથવા આટો અંદર આપી ભેળવું અને પછી ઢાંકી મુકવું. જરાવાર પછી ઊઘાડીને જોવી. સારી ચડી ગઇ હોય તો આતશ બાહેર કાઢી તે ઉપર પેલું તપેલું રાખવું. ખાતી વખતે રૂચી

મુજબ અંદર ગરમ ઘી મેળવી ખાવી. કંસાર અમદાવાદ તરફના લોકો જાડા આટાનો કરે છે. સુરતના લોકો જાડી લાબસી ભરડીને કરે છે, માટે ઉપર બે ચીજ લખી છે તેમાંથી પસંદ પડે તેની કરવી.

ના૦૪૪. ત્રણ ધારી લાબસી.

ઘઉંની લાબસી યા રવો શેર ૨) લઈ ૧ શેર ઘીમાં સેકવો. પછી ૩) શેર ખાંડમાં ૫) શેર પાણી રેડી તેમાં લાબસી અથવા રવો નાખી ઘણી વાર સુધી ઘુંટવું. પછી પાણી બળી જઇ લાબસી સારી ચડે, એટલે ઉતારી તેને ખુમચામાં સરખી પાથરવી અને તેની ઉપર ૦ાા તોલો ચારોળી અને બે તોલા બદામ તથા પસ્તાની સળી અને તોલો કીસમીસ દરાખ ભભરાવવી.

ના૦૪૫. સકરપારા.

૧ાા શેર ઘઊંના આટામાં ૪ તોલા ઘીનું મોણ દઈ પાણીથી કઠણ બાંધવો. તેનો ૧ જાડો રોટલો કરી તેના કોપરાપાક જેવા કટકા પાડી ૧ શેર ઘીમાં લાલ તળવા. પછી ૧ શેર ખાંડની પાંચતારી ચાસણી કરી તેને ઘુંટવી ને ઘાડી થાય એટલે તળેલા સકરપારા તેમાં નાખીને હલાવવા. તેના ઉપર ખાંડનો થરૂં ચઢે એટલે ૧ કથરોટમાં છુટા રાખવા. ચાસણી સુકાઈ જાય પછી એક વાસણમાં ભરી રાખવા. એક બે અઠવાડીયાં સુધી સકરપારા બગડશે નહીં.

ના૦૪૬. દળના અથવા મેવાના ઘુઘરા.

૧ાા શેર ઘઊંના આટામાં ૫) તોલા ઘીનુ મોણ નાંખી પુરી જેવો આટો પાણીથી બાંધવો. પછી ૦ાાા શેર ઘઊંનો રવો ૪ તોલા ઘીમાં લાલ સેકવો. ઠંડો પડે ત્યારે તેમાં ૦ાાા શેર ખાંડ તથા ૦ાા તોલો એલચી અને જાયફળની ભુકી ભેળવી. પછી બાંધેલા આટાના સોપારી જેવડા ગોળા કરી પુરી વણવી. તેમાં ખાંડ ભેળેલો રવો ભરી ને પુરી બેવડ કરી તેની કોર દબાવવી અને કાંગરી પાડવી. એ રીતે બધાને કાંગરી પડી તઇઆર થાય એટલે કઢાઈમાં એક શેર ઘી કકડાવી તેમાં તળી કાઢવા. મેવાના ઘુઘરામાં ફેર એટલોજ કે રવાને બદલે ૦ા શેર બદામ, ૫) તોલા પસ્તા, ૫) તોલા ચારોળી ને પાણીમાં બાફી છોતરાં કાઢી નાખી પાતળી કાટરીઓ પાડવી અને ઘીમાં તળવી. આ તળેલા મેવામાં ૦ાાા શેર બારીક ખાંડેલી શાકર તથા ૦ા તોલો એલચી અને જાયફળની ભુકી મેળવવી અને રવાને બદલે આ

મીઠો મેવો ભરી તળવું એટલે મેવાના ઘુઘરા થશે.

ના૦૪૭. ફરસા ઘુઘરા.

૧॥ શેર ઘઉંના આટામાં ૫) તોલા ઘીનું મોંણ નાખી પુરી જેવો પાણીથી બાંધવો. તેના સોપારી જેવા ગોળા પાડી પુરીઓ વણવી. તેમા પાપડીના, તુવેરના, ચોળાફળીના, યા હરબરાના (લીલા ચણા) લોલવા, એ સરવેમાંથી જે પસંદ હોય તે ૧ જાતના લીલવા શેર એક લઈ તેને થોડો વાર પાણીમાં ભીંજવી રાખી ને છોલી નાખવા; અને તેની દાળને વાટી નાખી તેને ઘીમાં સેકવી. પછી તેમાં બે લીંબુનો રસ નીચવી તે સુકાવા દઈ નીચે ઊતારવું. તેમાં ૦॥ તોલો મીઠું, ૧ તોલો ધાણાજીરૂં તથા છુંદેલું આદુ, ૪) તોલા કોપરાનુ ખમણ, નાખી મેળવીને ઊપલી તઇઆર કરેલી પુરીમાં ભરી તેને બેવડી વાળી ઘુઘરા તઇઆર કરવા અને એક શેર ઘીમાં તળી કાઢવા. ધાણાજીરૂં કુટીને નહીં પણ હથેલીમાં મસળીને નાખ્યાથી વધારે સુંગધી થશે.

ના૦૪૮. વટાણાના ઘુઘરા.

એક શેર વટાણાને બે તોલા ઘીમાં એક કાંદો કાપી વઘાર કરી તેમાં નાખવા અને ૦। શેર પાણી રેડી સીજી રહે અને પાણી બળી જાય એટલે એક તોલો નીમક, મરી, તથા ધાણાજીરૂં, બે તોલા કોપરાનુ ખમણ, એક કોઠમરીની જુડી બારીક કાપેલી, બે લીંબુનો રસ, એ સર્વેને એકઠું કાળવીને વટાણામાં નાખી તળેઉપર કરવું અને લીંબુનુ પાણી બળી ગયા પછી નીચે ઉતારવું. પછી એક શેર ઘઉંના આટામાં ત્રણ તોલા મોંણ ઘી નાખી પાણીથી બાંધી આટો ખુબ મસળવો અને તેના સોપારી જેટલા ગોળા પાડી તેની પુરીઓ વણવી અને તે ઉપર વચમાં વઘારેલા વટાણા ૧॥ તોલો મુકી પુરીઓને બેવડી વાળી બધી બાજુથી કોર દાબીને ઉપર કાંગરી કરવી અને ૦॥ શેર ઘી કઢાઇમાં કકડાવી બેઉ પક્ષ લાલ થાય તેમ તળી નાખવી.

ના૦૪૯. ઘઊંનુ દુધ બનાવવાની રીત.

દશ રતલ ઘઉંને ત્રણ દહાડા સુધી દરરોજ નવું પાણી આપી ભીજવવા. પછી ચોથે દીવસ તેને એક ટોપલામાં કાઢી પાણી નીતારીને લોખંડની ખાંડણીમાં બારીક છુંદી તેને કથરોટમાં નાખી જોઇતું પાણી રેડી ખુબ જોરથી ચોળવા અને તપેલા ઉપર બોહયુ મુકી છાણ-

વા. જે કુચો બાકી રહે તેને પાછો જુદી છણવો. એ પ્રમાણે બે વખત કરી સઘળા ઘઉં પુરા છણાઇ રહેવા પછી ઘટ કુમાસનો રૂમાલ તપેલા ઉપર બાંધી તેમા તમામ દુધ છણવું, અને પછી તેને એક કલાક સુધી ઠરવા દઈજે નીતરૂં પાણી ઉપર તરી આવે તે બધું કાઢી નાખતા જવું. પછી જાડા કપડામાં પેલું દુધ મુકી તેની ગાંસડી બાંધી દુધને ૨૪ કલાક સુધી ટાંગી મુકવું, એટલે તેમાંનુ બધું પાણી નીગરાઈજશે. પછી તેના છરીથી તુકડા કરી તડકામાં સુકાવી કઠણ થાય ને ભરી રાખવું.

ના૦૫૦. ઘઊંનુ દુધ રાંધેલું.

૦ાા રતલ ઘઊંના દુધને ત્રણ શેર પાણીમાં દોહોવી નરમ કરવું. તેમાં ૦ાા શેર ખાંડ અથવા ગોળ અને ૦ા શેર ઘી નાખી ચુલે મુકી ઘટ થાય ત્યાં સુધી ઉકાળવું. ઉકાળતી વખતે વારંવાર ઘુંતીઆ કરવું, નહીં તો નીચે ગાંગડા બંધાઇ જશે. તઈઆર થાયને ચુલા ઉપરથી ઉતારી રકાબીઓમાં નામવું અને જોઇએ તો ઉપર થોડી જાયફળની ભુકી તથા ખસખસ ભભરાવી ઠંડુ પડવા દેવું, એટલે બંધાઇ જશે, પછી ખાધામાં લેવું. આ સાદો, સસતો,સવાદદાર, અને પુષ્ટીકારક ખોરાક આગલ જાનવરી માસનો ખોરાક કુચ્છ બીસાદમાં નથી.

ના૦૫૧. ઘઊંનુ દુધ તળેલું.

૦ાા રતલ ઘઉંના દુધને દોઢ શેર પાણીમાં ચોળી નરમ કરવું. પછી ૦ાા શેર ઘીમાં ૦ાા શેર ગોળ યા ખાંડ નાખી ચુલે ચઢાવી કકડા પડે ને તેમાં દુધ આપી ઘટ થાય ત્યાં સુધી ઘુંટયા કરવું. ઘી પીને છુટું પડે એટલે ઉતારી જોઇએ તો જાયફળની ભુકી તથા તળેલી યા સાદી બદામ દરાખ ઉપર ભભરાવી ઉપયોગ કરવો.

ના૦૫૨. ઘઊંના દુધનો હલવો.

એક રતલ ઘઊંના સુકા દુધને ત્રણશેર પાણીમાં ડોહોવી નરમ કરવું. તેમાં બે શેર ખાંડ મેળવી ચુલે મુકી ઘટ થાય ત્યાં સુધી ચમચથી ઘુંટયા કરવું. પછી ખુમચામાં એ દુધના પોણા ભાગ રેડી, ૦ા ભાગ તપેલીમાં બાકી રેહેવા દેવો. ખુમચામાં રેડેલા દુધને સરખું પાથરી એક તોલો એલચી તથા ખમણેલું જાયફળ ભભરાવવું અને તેની ઉપર તપેલીમાં બાકી રાખેલું દુધ પાથરી સરખું કરવું અને ઉપરથી ત્રણ

તોલા છોલેલી બદામ તથા પસ્તાંની કાટરી ભભરાવી આપ મુકી ઠંડુ પડે કે ઉપયોગ કરવો.

ના૦૫૩. કમોદીઆ કંદનો હલવો.

પાંચ શેર કંદને છોલી ત્રણ શેર પાણીથી ચેડવી નરમ માવા જેવો કરવો. પછી પાણી કાઢી નાંખી કડછીથી ઘુંટી નાખવો અને તેમાં અઢી શેર ઘી તથા બશેર ખાંડ નાખી ફરીથી ચુલે ચઢાવવું અને કડછીથી ઘુંટયા કરવું, જ્યારે ઘી છુટું પડે ત્યારે ઊતારી એક તોલો એલચી તથા એક ખમણેલું જાયફળ ભભરાવવુ; જોઇએ તો બદામ દરાખ સાદી યા ઘીમાં તળીને ઉપર ભભરાવવી. રતાળું યા શકરકંદનો હલવો પણ એજ પ્રમાણે કરવો.

ના૦૫૪. ભુરા કોહોળાની ખીર તથા હલવો.

બે રતલ કોહોળાને છોલી કટકા કરી સારી પેઠે પાણીમાં બાફી નરમ માવા જેવું કરી, પાણી કાઢી નાખી, તેને કડછીથી ઘુંટી નાખવું. પછી બે પેંટ કોપરાંનુ દુધ તથા એક રતલ ગોળ નાખી ઊપર ગાયનુ અથવા ભેંસનુ દુધ રેડી ઘુંટયા કરવું. ચડીને તઇઆર થાય એટલે ૦। તોલો તજ, ૦॥ તોલો એલચી તથા એક જાયફળ *એ સર્વેને કુટી ભભરાવવું એટલે ખીર થઇ. હલવો કરવો હોયતો ઊ*-પર લખ્યા પ્રમાણે ચડીને તઇઆર થાય કે ૦॥ શેર ઘી નાખી સારી પેઠે ઘુંટી ઘટ કરી થાળીમાં પાથરવું અને પછી તેની ઊપર તજ, જાયફળ તથા એલચીની ભુકી ભભરાવવી ને કટકા પાડવા. હલવો કરવામાં ઘી વધારે વપરાય છે માટે દુધ થોડું નામવું.

ના૦૫૫. ચણાની ચીકી.

દોઢ રતલ ગોળમાં ૫ તોલા ઘી નાખી ચાસ કરી તેમાં એક રતલ ભુંજેલા ચણાના દાળીઆ એકરસ કરવા. પછી ખુમચા ઊપર જરા ઘીનો હાથ લગાડી તે ઉપર ચણાના દાળીઆ પાથરી રેટલો માફક વણી છરીથી કટકા પાડી જરા સુકાય એટલે બધા કટકા એક બીજાથી છુટા પાડવા. ચાસ ઘટ રાખવો, નહીંતો બરાબર વણાશે નહીં.

કોહોળાં, ખડબુચાં, કાકડી તથા તરબુચના છોલેલાં બીજ, તથા મમરા, વટાણા, ભોંયસીંગ વીગેરેની ચીકી ઊપર લખ્યા પ્રમાણે કરવી.

ના૦ ૫૬. દહીંથરાં.

ાા શેર ઘઉંનો રવો તથા ાા શેર મેદાને ા શેર ઘીમાં મસળી થોડા કલાક રાખી મુકી સારી પેઠે ગુંદીને પાણીથી કઠણ બાંધવો. પછી તેના દશ ગોળા બનાવી તેની આસરે ાા ઇંચ જાડી પુરીઓ વણવી અને કડાઇમાં શેર ઘી નાખી તેમાં લાલ થાય ત્યાં સુધી તળી ઝારાથી બાહાર કાઢવાં. મીઠાં દહીંથરાં બનાવવાં હોય તો ઉપલી રીતે તળ્યા પછી તેને ખાંડની ચાસણીમાં બોળી કાઢવાં.

ના૦ ૫૭. માલપુડા.

એક રતલ ઘઊંના આટામાં રાા તોલા ઘી અને પાંચ તોલા ચણાનો આટો મેળવી તેમાં બે તોલા દહીં ભેલવું. એ સર્વેમાં થોડું પાણી રેડી આટાને મસળીને બાંધવો. પછી તેમાં ાા શેર ગોળ યા પોણો શેર ખાંડનું પાણી રેડી એક રસ કરવું અને કલાઇવાળા વાસણમાં આખી રાત ઢાંકી મુકવું. સવારના આટો કડછીથી ઉતરે એટલો પાતળો કરી, ાા રતલ ઘી કકડાવી પેલા તઇઆર કીધેલા આટામાંથી જેટલા કદનો પુડો બનાવવો હોય તેટલો કડછીથી લઈ તવઈપર પાથરવો અને ઘીમાં બેઉ પડ તળી લાલ કરી ઊતારવો.

ના૦ ૫૮. પોરો.

ા રતલ પટેટાને પાણીમાં બાફી પછી છોલી તેને ઘુંટી માવા જેવા નરમ બનાવવા, તેમાં બે આની ભાર હલદ, ા તોલો મરી તથા નીમક મેળવવું. પછી ચાર તોલા ભુંજેલા ચણાના દાળીઆને બારીક છુંદી શેહેજ પાણીથી કાળવી ઘટ રાખી તેના બે નાહાના ચપટા ગોળા રૂપીઆના કદના પણ વચમાંથી જરા ઊપસેલા બનાવી રાખવા. પછી ૨ તોલા ઘીમાં એક નાહાનો કાંદો બારીક કાપી લાલ કરી તે ઊપર ઊપલો પટેટાનો માવો પાતળો ગોલ પાથરવો, જેની ઊપર તઇઆર કીધેલી બે દાળ ગોઠવવી અને તેના ઉપર બે તોલા ઘઊંના દુધને થોડા પાણીમાં પાતળું કરી ઊપર ફરતું રેડવું, અને અંગાર ઊપર રેહેવા દઇ પોપડી તતડે ને જરા મરી મીઠું ભભરાવી નીચે ઊતારવું.

ના૦ ૫૯. અકુરી.

ત્રણ તોલા ઘીમાં ત્રણ બારીક કાપેલા કાંદા, એક મુઠી ચણાનો આટો, અને એક બારીક કાપેલી મોટી કાચી કેરી અધકચડી

તળવી. પછી ચાર તોલા ઘઊંના દુધને ०। શેર પાણીમાં પીગળાવી તેમાં એક તોલો ઘી નાખી પેલી અધકચડી તળેલી જાણસો સાથે મેળવી, ઉપર ०। તોલો મરી તથા ०॥ તોલો નીમક ભભરાવવું, અને તળે ઉપર કરી પાણી સુકાય ને ઉતારવું.

ના૦૬૦. મલીદો.

એક રતલ ઘઊંના આટાને પાણીથી બાંધી તેમાં ०। શેર ઘી મેળવી તેની ત્રણ જાડી રોટલી વણી ધીમે અંગારે તાવડીપર સેકવી. કકરી થાય એટલે ઉતારી તેને મસળીને બારીક ભુકો કરવો. પછી ०। શેર ઘી કકડાવી તેમાં ०॥ રતલ ખાંડ અથવા ગોળનો શીરો કરી તેમાં ઉપલો ભુકો નાખી એકરસ કરવો, અને ચમચ કરી ચડવા દઇ તઇઆર થાય ને ઊતારવો. જોઇએ તો બદામ દરાખ ઘીમાં તળી મલીદા ઉતારવા આગમજ ઉપર ભભરાવવી.

ના૦૬૧. રવો અથવા દળ.

એક રતલ ઘઊંના રવાને ०॥ શેર ઘીમાં તળી લાલ કરી તેમાં ०॥ શેર દુધ અથવા પાણી અને ०॥ રતલ ખાંડ નાખી ચુલે મુકી ચમચ કરવી. રવો છુટો પડે ને ઉતારતી વખતે જોઇએ તો એક ચમચો ગુલાબ તથા તળેલી બદામ દરાખ નાખવી.

ના૦૬૨. સેવ બનાવવાની રીત.

બે રતલ ઘઊંના રવા અથવા મેદાને પાણીથી કઠણ બાંધી ખુબ ગુંદવો અને થોડું થોડું પાણી રેડી નરમ કરતા જઇ લાકડાના પાટીઆપર જરા ઘીનો હાથ દેતા જઇ, હાથેલીવડે બારીક સળીઓ વણવી. નીચે બેઠેલા માણસે સુપડા ઉપર તે સળીઓ ઝીલી ને ગોઠવવી અને તડકે સુકવી ભરી રાખવી.

ના૦૬૩. બીજી રીત.

એક રતલ ઘઊંને ત્રણ દહાડા સુધી પાણીમાં ભીંજવી રાખી પછી પથ્થરપર વાટી પાણી સાથ ચોળવા, એટલે છોડા નીકળી જશે અને મેંદા માત્ર દુધ માફક રેહેશે; તેમાં દોઢ તોલો મીઠું નાખી ઉકાળી કઠણ કરી નીચે ઉતારવું. પછી ચાલણી યા ઝારાથી સેવ પાડી સુકવી રાખવી.

ના૦૬૪. સેવ તળેલી.

બે રતલ ઘઉંની સેવને એક રતલ ઘીમાં તળવી. સેવ લાલ થાય એટલે ઘી નીતારી લઇ પછી સેવને એક તપેલીમાં એક રતલ ખાંડ સાથે મેળવી એક બાટલી પાણી રેડવું, અને ધીમી આંચે રાખી બે ચાર વખત ચમચ કરવી. પાણી સુકાય એટલે અંગારે મુકી એક ફુલીઉં ગુલાબ તથા તળેલી બદામ દરાખ નાખી ઉતારવી.

ના૦૬૫. સેવ બાફેલી.

બે રતલ ઘઉંની સેવમાં એક તોલો ઘી નાખી ચાર શેર પાણીમાં કકડા પડેને નાખવી, અને બે મીનીટમાં ઉતારી પાડી ચાળણીમાં ઓસાવવી. પછી બીજી તપેલીમાં ૦ાા શેર ઘી કકડાવી તેમાં સેવ નાખી એક રતલ ખાંડ ઉમેરી ચમચ કરવી અને ધીમી આંચે ચુલે મુકવી. તઇઆર થાય એટલે તળેલી બદામ દરાખ ઉપર આપવી.

ના૦૬૬. કચોરી મગની દાળની.

એક રતલ મગની દાળને બે કલાક પાણીમાં ભીજવી રાખી પછી વાટવી અને આઠ તોલા ઘી કઢાઇમાં ગરમ કરી વાટેલી દાળ અંદર આપી માવા જેવી નરમ સેકાયા પછી તેમાં બે લીંબુનો રસ નીચવવો. એ રસ દાળમાં મલી જાય એટલે નીચે ઉતારી તેમાં ૧ાા તોલો મીઠું, એક તોલો ધાણાજીરૂં, મરી, અને ગરમ મસાલો નાખી એકરસ કરવું. ત્યારબાદ એક રતલ ઘઊંના આટામાં ચાર તોલા ઘી નાખી પાણીથી કઠણ બાંધી મસળવો, અને તેના સોપારી જેવડા ગોળા વાળી તેમાંથી અકેક ગોળો લઇ કોડીઆં જેવો કરવો અને પેલી મસાલાવાળી દાળ અંદર ભરી ગોળાને પાછો બંધ કરી હાથેલીપર હલકે હાથે ચપતો કરવો. પછી કઢાઇમાં ૦ાા રતલ ઘી કકડાવી લાલ થાય ત્યાં સુધી કચોરીઓને તળવી. ચોળા અથવા અડદની દાળની પણ ઉપર પ્રમાણે કચોરી થાય છે.

ના૦૬૭. દમોરા.

એક રતલ ઘઊંના આટામાં એક તોલો ઘી નાંખી પાણીથી કઠણ બાંધી ખુબ મસળી બે કલાકબંધ રાખી મુકવો. પછી સોપારી જેવડા ગોળા વાળી જોઇતા ઘીમાં લાલ તળવા. ખાવાની બે કલાક આગમજ ૦ાા શેર દુધમાં ૦ા શેર ખાંડ નાંખી તેમાં પેલા ગોળા

ભીંજવી રાખી પછી ખાવામાં લેવા.

ના૦૬૮. કુદરૂજી.

એક રતલ ઘઊંના આટામાં મોણ ઘી નાખી પાણીથી સખત બાંધી સારી પેઠે ગુંદીને બે કલાક સુધી બંધ રાખવો. પછી રોટલી કરવા લાયકના ગોળા પાડી એકેક ગોળાની પાતળી રોટલી વણી લખવાના બરૂની ઉપર વીટાળવી, અને તેમાંથી બરૂ સેરવી લેવું. પછી ૦॥ શેર ઘીમાં તળીને ૦। શેર ખાંડનો શીરો કરી તેમાં પેલી તળેલી વીટ થોડો વાર મુકી રાખી બાહાર કાઢી ખાવી.

ના૦૬૯. કુરડઇ.

ચાર રતલ ઘઊંને ત્રણ દીવશ સુધી દરરોજ નવું પાણી નાખી પળાલી મુકવા. ચોથે દીવશે કથરોટમાં ખુબ ચોળી દુધ કાઢવું અને કુચા કાઢી નાખવા. કાઢેલા દુધમાં ૦। શેર પાણી, ચાર તોલા નીમક, એક તોલો છરૂં, તથા બે આનીભાર સફેદ તલ નાખી ચુલે ચઢાવી ખુબ ઘુંટવા માંડવું અને ઘટ થાય ને કુરડઇના સાંચામાં થોડું થોડું ભરીને દાબવું, એટલે જલેબી જેવા વીટા પડશે. તેને થાળી ઉપર અલગ ઝીલી લઇ તડકામાં ઘાસ ઉપર સુકવવા. સુકાય એટલે માટલામાં ભરી રાખવા. જરૂર પડે ત્યારે લઇને ઘી તવા ઉપર ગરમ કરી તળવા. તળતી વખતે ધ્યાન રાખી તવેથાથી તુરત ફેરવવા, નહીં તો બળી જશે. ચુલા ઉપરથી લાલ કરીને ઉતાર્યા પછી તુરતજ કકડતા ઘીમાં એક પછી એક બેઊ પડ દાબી ફુલવવાં. ફુલશે એટલે સફેત રંગના થશે.

ના૦૭૦. ભજીઆ મગની દાલના.

એક રતલ મગની દાળની કણકીને ત્રણ ચાર કલાક પાણીમાં ભીંજવી પથરના પાતાપર પીસી નાખવી. તેમાં સવા તોલો મીઠું, ૦॥ તોલો મરી, ત્રણ બારીક કાપેલા કાંદા તથા એક વટાણાભાર ખારો મેળવી બરાબર એકરસ કરવું. પછી કઢાઇમાં દશાથી વીશ રૂપીઆભાર કકડાવેલા ઘીમાં સોપારી જેટલા ડબકા મુકી બધેથી રાતા થાય ને ઝારાથી કાઢી લેવા. ચણા, વટાણા અથવા અડદની દાળના ભજીઆ પણ ઉપલીજ રીતે બનાવવાં.

ના૦૭૧. ભજીઆ કોહોળાના.

એક રતલ કોહોળાના કટકા કરી છીણીવડે છીણી નાખવા અને તેમાં ૦। શેર ચણાનેા આટેા, પાંચ તેાલા ગેાળ, એક તેાલેા ખસખસ, ૦॥ તેાલેા ગરમ મસાલેા અને મીઠું એ સરવે નાખી એકરસ કરવું. તેને બે કલાક રાખી મુકયા પછી ભજીઆને આકારે ગેાળા કરી ૨૦ રૂપીઆ ભાર ઘીમાં તળી કાઢવા.

ના૦૭૨. ભજીઆ તરકારીના.

કેળાં–કંદ–કેાથમીર–આલુનાપાતરાં–દુધી–તુરીઆ–કાંદા–કેરી–ગલકા–મેથીની ભાજી–પટેટા–વેંગણ–વીગેરે.

ઊપલી કેાઇ પણ તરકારીમાંથી એક જાતની ૦॥ રતલ લઇ તેને સમારી બારીક ગેાલ કાપવી. પછી ૦॥ રતલ ચણાના આટાને પાણીથી બાંધી મસળવેા અને એક તેાલેા મીઠું, ૦। તેાલેા ખારેા, ૦॥ તેાલેા આખા ધાણા અને આખા મરી તથા ત્રણ કાંદાની બારીક કાટરીઓ, આ સઘલેા મસાલેા ચણાના આટામાં એકરસ કરવેા અને તેમાં જરા પાણી રેડી પાતળું કરી તઇઆર કીધેલી તરકારી તેમાં થેાડી થેાડી ખરમેાટી કાહાડવી, અને તેમાંથી થેાડુ થેાડું લઇ કઢાઇમાં વીશ રૂપીઆ ભાર ઘી કકડાવી લાલ રંગના તળી કાઢવાં.

ના૦૭૩. મુઠીઆ ભરૂચી ભાજીના.

અરધેા રતલ ચણાનેા આટેા, અને એક રતલ ઘઊંનેા આટેા એ બેઉને એકઠેા કરી તેમાં બે તેાલા ઘીનુ મેાણ નાખી સારી પેઠે મસળવેા અને તેમાં એક તેાલેા ધાણા જીરૂં, બે તેાલા મીઠું, ૦। તેાલેા હલદ, દેાઢ તેાલેા મરી, અને એક રતલ સમારેલી ભરૂચી ભાજી એ સરવે એકરસ કરી જેારને હાથે મસળી, ૩ લીંબુનેા રસ અંદર ભેળવેા. પછી એક તપેલીમાં બે શેર પાણી નામી તે ઉપર ઘાસ પાથરવું અને તેની ઉપર તઇઆર કીધેલા આટાના મુઠીઆ વાળી ગેાઠવવા અને ઢાંકણ ઢાંકી ૦। કલાક સુધી બાફવા; પછી કાઢીને ઠંડા થવા દેવા. ત્યાર બાદ મુઠીઆને કાપી પાતળી કાતરીઓ કરી ૦॥ રતલ ઘી ખુબ કકડાવી થેાડી થેાડી કાતરીઓ નાખવી અને તવેથાથી ફેરવતા જઇ જેમ લાલ થાય તેમ કાઢતા જવું. મુળા, મેથીની ભાજી, દુધી, કાંદા, તુરીઆ વીગેરેના મુઠીઆ ઉપર મુજબ કરવાં.

ના૦૭૪. મુઠીઆ શેકતાના ફુલનાં.

ell શેર શેકતાના ફુલ સાફ કરી તેની નીચેની દાંડી કાઢી નાખવી. પછી અરધેા શેર ચણાનેા આટેા અને ઘઊંના આટેા બેઊ ભેગેા કરવેા અને તેમાં બે તેાલા ઘીનું મેાણ નાખી કાળવવેા અને ૧ાા તેાલેા નીમક, પાંચ વાલ હલદ, ૧ાા તેાલેા ધાણાજીરૂં, ૧ તેાલેા મરી, બે તેાલા કેાપરાનું ખમણ, બે લીંબુ નીચવી રસ સાથે લઈ એ સરવે મસાલાને એકરસ કરી આટામાં મેળવી મસળવેા, અને તેમાં શેકતાના ફુલ બરાબર ખરમેાતવા અને તેના નાહના મુઠીઆં વાળવા. મુઠીઆં વાળતી વખતે અગત્ય પડે તેા થેાડું પાણી છાંટી મુઠીઆ વાળવાં. પછી ell શેર ઘી કઢાઇમાં ગરમ કરી તેમાં મુઠીઆ નાખી ઢાંકણ ઢાકવુ અને થેાડે થેાડે વખતે મુઠીઆં ફેરવીને બધેથી લાલ કરી ઉતારવાં. અગર જો મુઠીઆં બાફીને ઘી સાથે ખાવાં હેાય અથવા તેા બાફીને તળવાં હેાય તેા નીચે મુજબ બનાવવાં. ઉપર દરસાવ્યા મુજબ મુઠીઆં નાહના નહીં પણ શેરડીની ગંડેરી જેટલા જાડા અને ૭ આંગળ લાંબા વીતા વાળી, એક તપેલામાં પાણી ગરમ કરવા મુકવું અને તે ઊપર ચાલણી અથવા બેાહચું મુકી તેમાં પેલા વીતા બાફવા મુકી ઉપર ઢાંકણ ઢાંકવું. સારા બફાઇ રહયા પછી ઉતારી છરીથી નાહના કટકા કરવા અને ઘી સાથે ખાવા અથવા તેા ell શેર ઘીમાં તળીને ખાવા. એ પ્રમાણે જુદી જુદી તરકારીના મુઠીઆં બનશે.

ના૦ ૭૫. પેારીડજ અથવા વેલાતી હરીસેા.

વેલાતમાં (Oat) આેટ નામનેા અનાજ પાકે છે, તેના ભરડેલા આટાના બે રતલી તીનના ડબા આસરે અરધે રૂપીએ અતરે વેચાય છે. આેટમીલ પેારીડજ બનાવવાની રીત એ છે કે ચુલા ઉપર એક બાટલી પાણી તપેલીમાં મુકી કકડેા પાડવેા. તેમાં એક બેાબલી ૯ પલેા આટેા ફરતેા નાખી કડછીથી ઘુંટી આટાને પાણી સાથે એકરસ કરવેા. પછી ઢાંકણ ઢાંકી આસરે અરધેા કલાક સુધી પાણી ઉકળવા દેવું. ઉકાળતી વખતે બે ચાર વાર કડછીથી ઘુંટવું કે નીચે ગાંગડા વળી નહીં જાય. પાણી બળી જાય અને જરા ઘાડું થાય એટલે એક ચપટી નીમક નાખી ચમચ કરી ઉતારી પાડવું અને ઠંડુ પડે ને દુધ સાથે ખાવું. વધારે સ્વાદદાર પેારીડજ બનાવવું હેાય તેા એક

બાટલી પાણીને બદલે અરધી બાટલી પાણી લેવું અને તે સુકાય એટલે ૦॥ શેર દુધ રેડી ચેડવવું. જરા ઘાડું થાય કે ઉતારી તેમાં મીઠાશને સારૂં બે ચમચા ખાંડ ભેળવી અને પછી તેનો સવાદ જોઈ લેવો. ઓટમીલ પોરીડજ જો મોંઘુ પડતું હોય તો ઘઉંને ભરડાવવા, એટલે જાડા દળાવવા, અને ઉપર લખ્યા મુજબ તેનું પોરીડજ કરી ખાવું. જો ઘરમાં ગાય ભેંસ રાખી હોય અને દુધની રેલ છેલ હોય તો પાણીને બદલે તદન દુધમાંજ પોરીડજ બનાવવું. આ પોરીડજ સવારના ચાયને બદલે નાસ્તાપર ખાવું. સવારના પોહોરમાં ચાય પીને ચેકપાઇ થઈ ગયલાં છોકરાંઓ અથવા મરદ ઓરતોને આ સસતો, સુતરો અને સ્વાદદાર ખોરાક આપ્યાથી એક માસમાં તેઓનું રંગ રૂપ ફરી જાશે, હાથે પગે ગોટલાં બંધાશે, અને શરીરનો બાંધો મજબુત થઈ ખીલશે. પોરીડજ સાથે બીજું અચર ગચર ખાવું નહીં, કારણ તે પોતેજ ઘણો મજબુત ખોરાક છે. બીજું કાંઈજ નહીં પણ જો સવારના એક રકાબી ભરી પોરીડજ ખાધું હોય તો તે બપોરના એક બે વાગા સુધી જવાબ આપશે. સ્કોટલંડમાં લોકોનો ચાલુ ખોરાક પોરીડજ છે. જુઓ તેઓના શરીરનો બાંધો. ઓટમીલ પોરીડજ કરતાં ઘઉંના પોરીડજમાં વધારે કુવત છે, પણ જે આ બે રતલી તીનનો દબો આઠ આનાની કીમતે ખરીદ કરી શકતા હોય તેઓએ પેહેલાં ઓટમીલ પોરીડજનો સ્વાદ લેવો.

ના૦૭૬. ઘઊંનો ખીચડો.

એક રતલ ઘઊંને પાણીમાં ભીજવી છડીને ખુબ સોજા કરવા. પછી એક તપેલીમાં ત્રણ બાટલી પાણી ચુલે ચઢાવી કકડા આવે એટલે અરધો રતલ તુવર યા મગની દાળ અને પેલા છડેલા ઘઊં એ બેઉ પાણીમાં નાખી ચમચ કરવી અને તે ઉપર ૧॥ તોલો નીમક અને ૦। તોલો હલદ નાખી ચડવા દેવું. પાણી બળી રહે ને ધીમી આંચે રાખી બરાબર સીઝી રહે ને ઉતારવું અને ઘી સાથે ખાવું.

ના૦૭૭. ઘઊંની ગુગરી.

બે રતલ ઘઊંને પાણીનો હાથ દઇ ઊપરના છલાં નીકલી જઈ સફેત થાય ત્યાં સુધી છડવા. પછી ભુસું ઊફણી કાઢી ચાર બાટલી પાણી નાખી ચેડવવા. પાણી બળી રહેતાં પણ જો ઘઊં નરમ માવા

જેવા નહીં થાય તો બીજું એક બાટલી ગરમ પાણી નાખવુ. ઘણા નરમાશ પકડે ને અંદર થોડું પાણી બાકી રહ્યું હોય તેટલાંજ એક રતલ ગોળ અને ત્રણ તોલા ઘી અંદર નાખી ઘુંટી એક રસ કરવું. પછી એક ખમણેલું નાળીએર તથા જાએફળ અને ાા તોલો એલચી કુટીને અંદર નાખવી ને ધીમી આંચે રહેવા દઇ પછી રસ રસતી ઊતારી ખાધામાં લેવી.

ના૦૭૮. વઘારેલા પૈાઆ.

એક રતલ પૈાઆને ાા શેર ગરમ પાણીમાં પાંચ મીનીટ ભીંજવી રાખી પાણી નીતારી કાઢવું. પછી ત્રણ તોલા ઘીમાં ા તોલો જીરૂં નાખી વઘાર કરી તેમાં પૈાઆ નાખવા અને ઉપરથી ૧ તોલો દહીં ા તોલો હલદ અને મરી, ાાા તોલો નીમક, અને એક જુડી કાપેલી કોઠમોર પૈાઆમાં એક રસ કરી ધીમી આંચે થોડોવાર રાખી ખપમાં લેવા.

ના૦૭૯. પૈાઆ બીજી રીતના.

ાા રતલ પૈાઆને પાણીથી સારી રીતે ધોઇ, પાણી નીતારી નાખવું અને ૧) તોલો ઘી ગરમ કરી તેમાં મેળવવા. પછી ૧ાા શેર ગરમ દુધમાં થોડી ખાંડ નાખી તેમાં પૈાઆ આપી થોડોવાર રાખીને પછી ખાવા. જોઇએ તો કોરા પૈાઆ જોઇતા ઘીમાં તળી કાઢી ઉપર ખાંડ ભભરાવી ઊપયોગ કરવો.

ના૦૮૦. પૈાઆ ત્રીજી રીતના.

એક રતલ પૈાઆને થોડા થોડા કઢાઇમાં નાખી સેકવા. પછી બીજી કઢાઇમાં એક તોલો ઘી નામી તેમાં ા તોલો જીરૂં નાખી તેનો વઘાર કરવો અને પછી તેમાં ઉપલા સેકેલા પૈાઆ નાખવા. તઇઆર થાય એટલે ચુલા ઉપરથી ઉતારી બે સેકેલા પાપડનો ભુકો, અરધા નાળીએરનું ખમણ, ાા તોલો વાતેલું નીમક, અને ા તોલો દળેલા મરી એ સર્વે જણસો પૈાઆમાં એક રસ કરવું અને ઉપરથી એક લીંબુનો રસ નીચવી સવાદ લઇ ખાવા.

ના૦૮૧. ઘઊંની ખાંડવી.

ાા રતલ ઘઊંના આટાને બે તોલા ઘીમાં સેકી તેમાં એક

શેર ખાંડ તથા બે શેર દુધ રેડવું અને ઊકાળીને કઠણ કરી થાળીમાં પાથરી ઠંડુ પડે પછી બરફીની માફક છરીથી કાપ મુકવા, અને કકડા કાઢવા. મેવો નાખવો હોય તો દુધેલીને થાળીમાં પાથરી તે ઉપર બે તોલા ચારોળી તથા પસ્તાની ચીર કરી ભભરાવીને દાબવું ને ઠંડુ પડે પછી કાપવું. ચોખાના આટાની ખાંડવી પણ એજ પ્રમાણે કરવી.

ના૦૮૨. ચણાની ખાંડવી.

એક શેર ખાટી છાસમાં અરધો શેર ચણાનો આટો મેળી તેમાં અરધો શેર પાણી રેડી ચુલે ચઢાવવું, અને તેમાં એક તોલો નીમક અને ૦। તોલો હલદ નાખી એકરસ કરી અરધો કલાક સુધી ઉકાળવું. પાણી સુકાય ને ઘાડું થાય એટલે ઉતારી ઊંધી થાળીઓ પર પાતળું કાગળ જેવું હાથે લીપીને પાથરવું અને ઉપર ૦॥ તોલો મરી અને જીરાંનો ભુકો ભભરાવી, તદન ઠંડુ પડે ને છરીની અણીથી ઉખેડવું અને ઉપર જરા ઘી લગાડી ખાવી.

ના૦૮૩. ભાખરા.

એક રતલ ઘઊંના આટાને બે તોલા ઘીમાં મોહીને ૦। શેર પાણી અથવા દુધથી જરા કઠણ બાંધવો અને સારી પેઠે ગુંદવો અને થોડો વાર ઢાંકી રાખવો. પછી તેની ખુમચા જેટલી મોટી પાતળી રોટલી વણી, ગલાસથી ભાખરા પાડવા અને તાવડીપર ધીમી આંચે ખુબ સેકી બેઉ પડ લાલ કરવાં અથવા જોઇએ તો કઢાઇમાં ૦॥ શેર ઘી કકડાવી તળી કાઢવા. મીઠા કરવા હોય તો ૦॥ શેર ગોળ અથવા ખાંડનુ પાણી કરી તે વડે આટો બાંધવો. અથવા તો ગોળનુ પાણી કરી ભાખરા તળીને તેમાં બોળી કાઢવા.

ના૦૮૪. કરકરીઆ.

એક શેર ઘઊંના આટામાં એક તોલો મોણ ઘી નાખી ગરમ પાણી અથવા નાનની વાણીમાં જણાવ્યા પ્રમાણે ખમીરના પાણીથી આટાને બાંધી તેમાં ૦॥ શેર ખાંડ મેળવવી. જોઇએ તો ૦॥ તોલો એલચી અને જાયફળની ભુકી તેમાં ઉમેરવી. પછી આટાને સારી પેઠે મસળી બે ત્રણ કલાક ચુલા આગલ જરા તાપ લાગે ત્યાં ઢાંકી મુકવો, એટલે આટો ખોલશે. પછી તેના લીંબુ જેટલા ગોળા વાળી,

પેણામાં ૦॥ શેર ઘી કકડાવી લાલ રંગના થાય તેમ તળી કાઢવાં.

નાં૦૮૫. ખમણ ઢોકળાં.

એક રતલ ચણાની દાળ પાણીમાં બે કલાક સુધી ભીંજવી રાખી પછી વાટી નાખવી. તેમાં એક તોલો મોણ ઘી નાખી કાળવવું. પછી એક તોલો મીઠું, ૦॥ તોલો ધાણાજીરૂં અને મરી, ૦। તોલો હલદ, ત્રણ તોલા ખમણેલું કોપરૂં, બે જુડી સમારેલી કોઠમીર અને બે લીંબુનો રસ, એ સઘળું ચણાની દાળમાં એકરસ કરવું, અને ચુલા ઉપર તપેલામાં પાણી ખુબ ગરમ કરી, મસાલો નાખેલી દાળને થાળી ઉપર ઠરી રહે તેમ પાથરવી અને તપેલા ઉપર ઊંધી વાળી બફાવા મુકવી. બફાઇ રહેથી બાહેર કાઢી કોપરાપાક માફક તેના કટકા પાડવા, અને બીજી તપેલીમાં બે તોલા ઘી નાખીતેમાં ૦। તોલો જીરાંનો વઘાર કરવો અને તેમાં પેલા બાફેલા કટકા વઘારો ખાવા. ઢોકલાં તળેલા ખાવાં હોય તો ઉપર દરસાવ્યા મુજબ તેને બાફી કટકા કરીને દરા રૂપીઆભાર ઘીમાં તળવાં. વધારે સ્વાદીષ્ટ કરવાં હોય તો ઘી વધારે લેવું. રસવાલા વઘારેલા ઢોકળાં કરવાં હોય તો ઉપલાં વઘારેલાં ઢોકળાંમા બે તોલા કોકમનુ અરધો શેર પાણી કરી રેડવું અને પાણીના ભાગનું ૦ તોલો મીઠું, ૦॥ તોલો ધાણાજીરૂં, બે તોલા કોપરાનુ ખમણ, અને ૧ વાલ હલદ તેમાં નાખી એક જોશ આપી ઉતારવું. રસવાલા વઘારેલા ઢોકલાં કરવાં હોય ત્યારે લીંબુનો રસ નાખવો નહીં.

નાં૦૮૬. થાળી ઢોકળાં.

એક શેર અળવાના ચોખા અને ૦ શેર અડદની દાળ એ બેઉને જાડા દળી તેમાં ૨ તોલા ઘીનું મોણ નાખી, ગરમ પાણીથી ભીંજવી આખી રાત આઠી રાખવું. સવારના તેમાં ૧ તોલો મીઠું અને ૦॥ તોલો જીરૂં છુંદીને મેળવવું અને પીતળની યા કાંસાની થાળીઓમાં ૦॥ ઈંચ જાડું પાથરી, ૦॥ તોલો મરી ઉપર ભભરાવવાં. પછી એક મોટા તપેલામાં ઘાસ પાથરી તે ઉપર પાણી રેડી ઉકાળવું અને ઘાસ ઉપર ખીરાથી ભરેલી થાળી બફાવા મુકવી. બફાઇને ફોરા પડે એટલે થાળી બાહાર કાઢી ઉંધી નાખવી અને તેને બદલે ખીરાથી ભરેલી બીજી થાળી બફાવા મુકવી. એ પ્રમાણે ખીરાથી ભરેલી બધી

થાળીઓ બફાઇ રહ્યા પછી ખીરાના કોપરાપાક જેવા કટકા પાડવા અને ઘી ચોપડી ખાવા.

ના૦૮૭. ઇડદાં.

ચણાની, મગની, અને અડદની દાળ, તથા જુવાર અને ચોખા એ સર્વે એકઠું કરી દળાવવું અને તેનો આટો વજનમાં ૧॥ શેર લેવો, અને ઉપલી વાણીમાં લખ્યા મુજબ મોણ દઈ આખી રાત આઠી રાખવો. સવારે તેમાં ૧॥ તોલો મીઠું તથા ધાણાજીરૂં, એક તોલો મરી તથા છુંદેલું આદુ, અને ૦। તોલો હલદ મેળવવી. પછી ઉપર લખ્યા પ્રમાણે બાફી નાખી ઘી ચોપડી ખાવું. ઇડદાં બાફવામાં ફેર એટલોજ કે તેને થાળીઓમાં પાથરવાને બદલે બતાસાના ઘાટના કખકા કરી થાળીઓમાં મુકી બાફવા.

ના૦૮૮. આળણુ.

૦॥ શેર ચણાના આટામાં ૪ તોલા કોકમનું ૦॥ શેર પાણી કરી રેડવું અથવા ૦॥ શેર દહીં અથવા છાસ નાખવી. તેમાં એક તોલો નીમક, ૦॥ તોલો મરી, અને ૦। તોલો હલદ મેળવવી અને કઢી જેવું પાતળું કરવા સારૂં થોડું પાણી અંદર રેડવું. પછી ૧ તોલા ઘીમાં ૦॥ તોલો રાઇ નાખી તેનો વઘાર કરવો અને તેમાં ઉપલો મેળવણી વાળો આટો નાખવો. પાણી બળી જઇ ઘુંટીને માવા જેવો કરી ઉતારવો અને રોટલી સાથે સ્વાદ લઇ ખાવો.

ના૦૮૯. લાલા દાળ.

એક શેર ચણાની દાળને ત્રણ ચાર કલાક પાણીમાં ભીજવી રાખવી. પછી પાણી કાઢી નાખી, ૦। શેર ઘી કઢાઇમાં ગરમ કરી તેમાં દાળ તળવી અને ઝારાથી બાહાર કાઢી તે ઉપર ૦॥। તોલો નીમક અને ૦॥ તોલો મરી ભભરાવીને બે લીંબુ નીચવી એકરસ કરી ગરમા ગરમ લાલા દાળ ખાવી. ખાતી વખતે મરી મીઠું વધારે જોઇએ તો લેવું.

ના૦૯૦. ધારીપોળી યા ખમણની પોળી.

બે રતલ ઘઊંના આટામાં ૩ તોલા મોણ ઘી નાખી પાણીથી આટાને મધ્યમ બાંધવો. પછી એક રતલ નાળીએરના ખમણને કઢાઇમાં ૩ તોલા ઘી કકડાવી તેમાં લાલ શેકવો અને નીચે ઊતારી

ઠાઢું પાડી તેમાં ૧ રતલ મેદાખાંડ, ાા તોલો એલચી, ૧ જાયફળ ની ભુકી, તથા ા તોલો બારીક છુંદેલા લવંગ નાખી મેળવવું. ત્યાર બાદ પેલા બાંધેલા આટાના કોડીયારોકા ગોળા કરી અંદર ખમણ ભરવું અને ગોળા વાળી દેવા. પછી જાડી વણી એક રતલ ઘીમાં તળી નાખવી.

ના૦૯૧. સાટોડીઆ પોળી.

બે રતલ ઘઊંના રવાને બે તોલા ઘીનું મોણ આપી એક કલાક રાખી મુકવો અને ાા શેર દુધમાં સારી પેઠે મસળી કઠણ બાંધવો. પછી એક રતલ ઘઉંના રવાને પાંચ તોલા ઘીમાં ભુંજી બદામી રંગનો થાય ને તેમાં ૧ શેર ખાંડ અથવા ગોળ મેળવવો. અને તેમાં એક જાયફળની ભુકી, ાા તોલો એલચી, તથા ા તોલો છુંદેલાં લવંગ તેમાં ભેળીને થોડું દુધ ઉપર છાંટવું. પછી દુધમાં બાંધેલા આટાને કથરોટ ઉપર વણી તે ઉપર જરા ઘી ચોપડી ૧ મુઠી ચણાનો આટો તેની ઉપર ભભરાવી તેનો ગોલ વીટો વાળી દેવો. પછી છરીથી કટકા પાડવા અને એકેક લઈ કોડીઆ જેવો આકાર કરી તેમાં પેલો મીઠો રવો અંદર ભરી બંધ કરવો અને પોળીના આકારે વણી ૧ાા શેર ઘીમાં તળી નાખવી.

ના૦૯૨. વરધ વડાં.

ાા રતલ રવામાં ાા રતલ મેંદો મેળવી, તેમાં ા શેર ચણાનુ ખમીર તથા ા શેર દહીં નાખી આટો મધ્યમ બાંધવો, અને તેમાં ાા શેર ઘી તથા ાાા શેર ખાંડ મેળવી એક બે કલાક ચુલા આગલ તાપ લાગે ત્યાં ઢાંકી મુકવો એટલે આટો ખીલશે. પછી તેમાં બદામ પસ્તાની કાતરી, ચારોળી તથા એલચી મેળવી તેના ગોળા પાડી વરધ વડાં વણવાં. ાા કલાક વીખરાતાં રાખી ૧ શેર ઘીમાં લાલ તળવાં.

ના૦૯૩. શીર ખુરમો.

૩ થી ૪ શેર દુધને ચુલા ઉપર રાખી ખુબ કકડા પાડવા. પછી ા રતલ ઘઊંની શેવને તવા ઉપર એક તોલો ઘી સાથે ભુંજી નાખવી અને તે દુધમાં નાખી ચડવા આવે ને તેમાં ૧ શેર ખાંડ મેળવવી અને ઉપર થોડો સુકો મેવો ચારોળી, છોલેલી બદામ, ટળી-

આ કાઢેલી ખારેકના નાહના કટકા, તથા એલચી ભભરાવવી અને બે તોલા ઘી નાખી ઘુંટીને ધીમી આંચે થોડો વાર રાખી ઉતારવું.

ના.૯૪. હરીસો.

બે રતલ ઘઊંને પાણીથી ધોઇ ખાંડણામાં કાઢવા. સારૂ થાય ને ભીનો હાથ લગાડી ખાંડ્યા ઉપર ૧ કટકો ઢાંકી ૪ કલાક દબટી રાખવા. પછી ઊખળીમાં ખુંદી સુપડાથી પંખોરી ભુસુ કાઢવું. ફરીથી પાણીનો હાથ દઈ કુટવું. એ પ્રમાણે કુટી કુટીને ત્રણ જાતનો રવો જુદો જુદો કાઢવો. પછી ૦ા શેર ઘી લેવું તેમાં ચાર શેર પાણી રેડી કકડો પડે એટલે પેલા કુટી રાખેલા ૩ જાતના રવામાંથી પ્રથમ સૌથી જાડો રવો નાખવો અને કડછીથી ઘુંટવું. થોડો વાર રહી પાછો તેનાથી ઊતરતો રવો નાખી ઘુંટવું. થોડા વારે ત્રીજા વળનો રવો તેમાં નાખી ચડી રહી ને બંધાય ત્યાં સુધી ઘુંટવું. પછી ૩ શેર દુધ તથા ૧ાા શેર ખાંડ નાખીને કકડો પડે ત્યાં સુધી ઘુંટીને ઉતારવું અને ઉપર ૧ તોલો એલચી ખાંખરી કરી નાખવી.

ના૦૯૫. પોપટજી.

એક રતલ કમોદના અથવા જીરાસાલના ચોખાને ધોઇ તેમા ૦ાા રતલ ખાંડ, થોડી લીંબુની છાલ, તથા બે બાટલી દુધ નાખી ચુલા ઊપર ઊકાળવું અને કડછીથી ઘુંટીને માખણ જેવા નરમ કરવા. પછી ઠંડા પાડી પોપટજી રોકા નાહના ગોળ દડા બનાવવા અને પછી એક કાંસીઆમાં થોડું ઘઊંનુ દુધ પાણીમાં પીગળાવી તેમાં પોપટજી બોળી કાઢવા અને સુકા પાંઊના ભુકામાં ખરમોટી પેણામાં ૧ શેર ઘી કકડાવી લાલ રંગના તળી નાખવા ને ઊપરથી ૦ા શેર ખાંડ ભભરાવવી.

ના૦૯૬. સેવ ખારી.

એક રતલ ચણાના આટામાં એક તોલો મીઠું, તથા ૦ા તોલો હલદ નાખી પાણીથી બાંધી ખુબ ગુંદવો. પછી ૦ાા રતલ ઘી કઢાઇમાં કકડાવી ઝીણા વેહનો ઝારો કઢાઇ ઉપર મુકવો અને બાંધેલા આટામાંથી થોડો થોડો લઇ ઝારા ઉપર પાણી વાળા હાથે ચણાનો આટો ઘસી સેવ કઢાઇમાં પાડવી અને ઘીમાં તળાય એટલે બાહાર કાઢવી.

ના૦૯૭. ગાંઠીઆ.

એક રતલ ચણાના આટામાં એક તોલો ઘીનું મોણ નાખવું

અને ૦॥ તોલો મીઠું તથા એક તોલો ખારો સેકી ભુકો કરી તેનું પાણી બનાવી તે પાણીવડે આટાને કઠણ બાંધી ખુબ જોરથી ગુંદવો. પછી તેમાં એક તોલો ખોપરા કીધેલા મરી એકરસ કરી લાકડાની કથરોટ ઉપર જરા ઘી અથવા તેલનો હાથ લગાડી જાડા વણવા અને ૦॥ રતલ ઘીમાં તળી ગરમા ગરમ ગાંઠીઆ ખાવા.

ના૦૯૮. છવડા.

દશ તોલા ચોખાનો અથવા જુવારનો આટો, તેટલોજ ઘઉંનો અને બાજરીનો આટો, અને વીશ તોલા ચણાનો આટો લેવો. આ ચારે આટાને ભેગો મેળવી, તેમાં સવા તોલો મીઠું, ૦॥ તોલો મરી, ધાણાજીરૂં, તથા અજમો, અને ૦। તોલો હલદ મેળવવી. પછી ૦॥ રતલ દહીંમાં આટાને બાંધી સારી પેઠે કેળવવો, અને તેના ગોળા પાડી થાળીમાં જરા ઘીનો હાથ દઈ રોટલી માફક થાપવા. પછી એકેક અમના ઘી તવા ઊપર મુકતા જવું અને એકેક છવડો તળતા જવું.

ના૦૯૯. ચણાના ફાફડા.

બે રતલ ચણાના આટામાં ત્રણ તોલા મોંણ ઘી નાખી આટાને કાળવવો અને તેમાં દોઢ તોલો મીઠું તથા ખારો નાખી કઠણ કરી ખુબ કુટીને તેના લીંબુ જેવડા ગોળા કરી ચોખાના અટામણ સાથે પાપડ જેવા વણવા અને જરા તડકું દેખાડી સુકાયા પછી ત્રીશ રૂપી-આભાર ઘીમાં તળવા.

ના૦૧૦૦. ખીચીઆ.

એક રતલ ચોખાના આટાને ગરમ પાણીથી નરમ બાંધી મસળીને તેમાં એક તોલો ખારો તથા મીઠું અને ૦॥ તોલો જીરૂં મેળવવું. પછી એક તપેલામાં પાણી ખુબ ગરમ કરી તેના મોંઢા ઉપર કપડાનો કટકો બાંધીને ચુલા ઉપર મુકી ૦॥ ઈંચ જાડો પેલો કેળવેલો આટો કપડા ઉપર પાથરવો, અને તેની ઉપર ઢાંકણ ઢાંકી બફાવા દેવું. તઈઆર થાય ને કાઢી લઈ બીજો આટો પાથરવો. એ પ્રમાણે બધો આટો બફાયા પછી તેને મસળી ઠંડા પાણીથી બાંધી સોપારી જેવડા ગોળા કરી થાળીપર જરા ઘી લગાડી પુરીની માફક વણવા અને તડકે સુકવીને પાપડની માફક ભુંજીને અથવા દશ તોલા ઘીમાં તળી ખાવા. પાપડની માફક સુકવી રાખ્યાથી ખીચીઆ બે ત્રણ

માસ સુધી વગર બગડવે રેહેશે.

ના૦૧૦૧. સાળીઆ.

એક રતલ સફેત અલવાના ચોખાને પાણીથી ધોઈ સુકવી બારીક દળી, તેમાં એક તોલો મીઠું અને ૦। તોલો સફેત તલ તથા જીરૂં મેળવી, આટાને કઢીની માફક પાણી નામી નરમ કરવો. પછી બે કાંસાની થાળી લઈ એક થાળી ઉંધીવાળી તે ઊપર એક ચમચો પેલો નરમ કઢી જેવો કીધેલો આટો નાખી થાળીને ઉભી ધરી જરા ફેરવવી એટલે આટો થાળીપર પથરાઈ જશે. આગમજથી ચુલા ઉપર તપેલામાં પાણી રેડી ઉકાળવા મુકયું હોય તે વાસણ ઉપર પેલી થાળી ચોપડેલું પડ નીચે રાખી બાફવા મુકવી. બફાયા પછી બાહાર કાઢી તે થાળીને ઠંડા પાણીમાં બોળી દેવી, અને ત્યાર પછી સોયની અણી અથવા બારીક તારથી સાળીઓ જરા ઊંચકી આખો કાઢી સુકા ઘાસ ઉપર સુકવવો. આ પ્રમાણે સાળીઆ તઈઆર થયા પછી જોઇતા ઘીમાં તળી ખાવા. ઉપર પ્રમાણે એક થાળી બફાતી હોય તેટલાં બીજી થાળી તઇઆર કરવી અને એક થાળી બાફી કાઢી બીજી થાળી બાફવા મુકી દેવી.

ના૦૧૦૨. ચાપટ.

૦॥ રતલ ઘઊંના આટામાં ૦॥। રતલ ભીના ચોખાનો આટો ભેળી તેમાં એક જાયફળની ભુકી તથા ૦॥ તોલો એલચી છુંદીને મેળવવી, અને ખમીરના પાણીથી આટાને બાંધી થોડું દુધ રેડી પાતળો કરવો અને થોડીવાર રાખી મુકી પછી તવા ઉપર ઘીમાં અકેક કડછી આટો રેડવો અને બેઉ પડ લાલ થાય ને ઊતારવું.

ના૦૧૦૩. ચીરોટીઆ.

એક રતલ ઘઊંના આટાને ૩ તોલા ઘીમાં મસળી બે કલાક રાખી મુકવો. પછી રોટલીની માફક પાણીથી બાંધવો અને કથરોટપર મોટી રોટલી વણી તે ઉપર ત્રણ તોલા ઘી તથા ચણાનો આટો ભભરાવી એક છેડાથી બીજા છેડા સુધી વીંટો કરી પછી કથરોટપર વણીને છરીથી ડાયમનરોકા કટકા કાપવા, અને ૦॥ શેર ઘીમાં સફેત રંગના રહે તેવી રીતે તળવા. તળવાની અગમજ ૦॥। શેર ખાંડનો દોઢપાસેર પાણીમાં શીરો કરી તે બાળીને પાશેર રહે એટલે ઊતારવું. ચીરોટીઆ તળાઇ રહેવા આવે ને શીરાને પણ પાછો બીજે ચુલે ચઢાવી કકડા

પડે એટલે તેમાં તળાઈ નીકળેલાં ચીરોટીઆ બોળી કાઢવા.

ના૦૧૦૪. ફુલ વડી.

એક રતલ ઘઉંના આટામાં ૦ll રતલ રવો ભેળી ચાર તોલા ઘીનું મોણ દેવું અને ગરમ પાણીથી નરમ બાંધી આખી રાત ઢાંકી મુકવો. બીજે દહાડે ૧ll તોલો મીઠું, ૧ તોલો મેથી (તવા ઉપર સેકીને વાટેલી), ૧ તોલો મરી, ૦l તોલો હલદ, તથા ૦ll તોલો ધાણાજીરૂં, એ સર્વે તેમાં સારી પેઠે મેળવીને ૦ll રતલ ઘીમાં સોપારી જેટલા ડબકા મુકી તળી કાઢવા.

ના૦૧૦૫. સત વડી.

એક રતલ ઘઉંને ત્રણ દહાડા સુધી પાણીમાં પળાલી રાખી પછી પથ્થર ઉપર વાટીને તેના કુચા કાઢી નાખવા અને દુધની માફક થાય એટલે ચુલા ઊપર મુકી ૧ll તોલો મીઠું, ૧ તોલો સફેત તલ, તથા ૦ll તોલો જીરૂં નાખી ઉકાળવું, અને કઠણ થાયને નીચે ઉતારી ઠંડું પાડવું, અને હાથે જરા પાણી લગાડતા જઈ સોપારી જેવડી વડીઓ કરી પાટલો અથવા ટેબલ પર મુકી તડકે સુકવીને ભરી મુકવી. જરૂર પડે ત્યારે થોડા ઘીમાં બે તોલા તળી લેવી.

ના૦૧૦૬. કરકર વડી.

એક રતલ ચોખાની કણકીને પાણીમાં બાફી પાણી નીતારી કાઢી તેમાં ૦ll તોલો ખારો, ૧ll તોલો મીઠું, અને ૦ll તોલો જીરૂં મેળવી, લાકડાના પાટીઆ ઉપર કપડું પાથરી તેની ઉપર સોપારી જેટલી વડીઓ મુકી તડકે સુકવી રાખવી, અને જરૂર પડે ત્યારે ઉપર પ્રમાણે વજનસર લઇ તળવી.

ના૦૧૦૭. ડુબક વડી.

એક રતલ ચણાના આટામાં બે તોલા ઘીનુ મોણ દઇ આટો કાળવવો અને તેમાં ૦ll તોલો મીઠું, ૦l તોલો હલદ, અને ૦ll તોલો મરી તથા ધાણાજીરૂં મેળવી આટાને પાણીથી નરમ બાંધવો, અને તપેલીમાં એક બાટલી પાણી મુકી કકડા આવે ને તેમાં પેલા બાંધેલા આટાની વડીઓ કરી મુકવી. પછી ૦l શેર ઘઉંના આટાને ૧ll તોલા કોકમના પાણીમાં કાળવીને અંદર રેડવો, તેમાં ૦ll તોલો

મીઠું તથા ધાણા જીરૂં, ૦। તોલો મરી, અને બે આનીભાર હલદ પાણીના ભાગનુ નાખવું. એ સરવે ઊકાળી પાતળું કઢી જેવું કરવું. પછી એક તોલા ઘીમાં ૦। તોલો રાઇ, તથા જીરાનો વઘાર કરી અંદર આપવો. તરકારીને ઠેકાણે આ ડબકવડી રોટલી સાથે ખવાય છે.

ના૦૧૦૮. મગની વડી.

એક રતલ મગની દાળને પાણીમાં ત્રણ કલાક સુધી ભીંજવી રાખ્યા પછી પથ્થર ઊપર વાટી તેમાં ૧ તોલો મીઠું, છુંદેલું આદુ, તથા મરી, ૦। તોલો હલદ, તથા ૦ાા તોલો જીરૂં મેળવી પાટલા ઉપર કપડું પાથરી વડીઓ પાડવી અને તડકે સુકવી ભરી રાખવી. જરૂર પડે ત્યારે બે તોલા ઘીમાં પાંચ તોલા તળવી. આ વડી કઢીમાં પણ નખાય છે.

ના૦૧૦૯. ચોળાની વડી.

એક રતલ ચોળાની દાળને પાણીમાં ભીંજવી તેના છોડા કાઢી નાખી પથ્થરપર બારીક વાટી તેમાં ૦ાા તોલો મીઠું, ૨ તોલા છુંદેલું આદુ તથા મરી અને ૦। તોલો જીરૂં મેળવીને પાણીથી બાંધી પાટીઆપર કપડું પાથરીને સોપારી જેવડી વડીઓ મુકી સુકવવી. જરૂર પડે ત્યારે બે તોલા ઘીમાં પાંચ તોલા વડી તળવી. એ વડી તળીને વેગણ, પંડોળા, કોહોળા, કાંદા, તાંદળીઆની ભાજી તથા કઢીમાં નખાય છે.

ના૦૧૧૦ મગની દાળના વડાં.

એક રતલ મગની દાળને બે કલાક પાણીમાં ભીંજાવી પથ્થર પર ઝીણી વાટી તેમાં ૦ાા તોલો મીઠું, ૦। તોલો હલદ અને ધાણા જીરૂં, તથા ૧ તોલો છુંદેલું આદુ અને મરી મેળવવું, અને વીશથી ત્રીશ તોલા ઘીને કઢાઈમાં ગરમ કરી તેમાં વાટેલી દાળના સોપારી જેવડા ગોળા કરી હાથેલી પર અરધી હાથેલી જેવડા મોટા કરી તળવા. મગની દાળના ડબકા વડાંની માફક કરવા.

ના૦૧૧૧. અડદની દાળના વડાં.

એક રતલ ભરડેલી અડદની દાળ લેવી. અને ચોખા, ઘઊં, અને ચણાની ભરડેલી દાળ એ ત્રણ ચીજો મળીને ૦। રતલ લઈ સાથે મેળવવી અને ત્રણ તોલા ઘીનુ મોંણ આપી ગરમ પાણીમાં કઠણ

બાંધી આખી રાત ઢાંકી રાખવું. પછી સવારે તેમાં પોણો તોલો મીઠું, ૦। તોલો હલદ, ૨ તોલા છુંદેલુ આદુ તથા મરી મેળવી હાથેલીપર પાણી લગાડી અરધી હાથેલી જેવડા વડાં થાપી વચમાં આંગલીથી કાણું પાડી, ૦।। રતલ ઘીમાં તળવાં. વચમાં કાણું પાડવાનું કારણ એ છે કે વડું કાચું રહે નહીં.

ના૦૧૧૨. કોહોળાના વડાં.

એક રતલ કોહોળા જેને હીંદુ લોકો પટકારા કહે છે તેને ખીસણીથી પીસી તેમાં ૦।।। રતલ ચણાનો આટો, ૫ તોલા ઘઊંનો તથા ચોખાનો આટો, જુમલે એક રતલ આટો પેલા કોહોળામાં મેળવવો અને ૧ તોલો મીઠું, ૦।। તોલો મરી, ૦। તોલો હલદ, તથા ૧ તોલો ધાણાજીરૂં મેળવી પછી અડદની દાળના વડામાં લખ્યા મુજબ બનાવવાં.

ના૦૧૧૩. પચરશી વડાં.

એક રતલ મગની દાળનો આટો, એક રતલ ચણાની દાળનો આટો, ૦।। રતલ અડદની દાળનો આટો એ સરવે એકત્ર કરી તેમાં ૩।। તોલા મીઠું, ૦।। તોલો હલદ, ૨ તોલા મરી, તથા ૧।। તોલો જીરૂં સરવે ભેળી, આટાને સખત બાંધી ખુબ મસળવો, અને પછી પાટીઆ ઊપર ચપટા ગોળા દર બે તોલા વજનના પાડી તડકે સુકવી રાખવા. કામમાં લેવા હોય ત્યારે ૦।। રતલ લઈ તથા ઉપર ઘી રેડી જરા લાલ કરવા. પછી ૨૦ તોલા કાંદાને છોલી જીણા બારીક કટકા કરી બે તોલા ઘીમાં કકડા પડે ને કાંદા તથા પેલાં વડાંના કકડા કરી નાખી ચમચે એકરસ કરવા અને પોણી પેંટ પાણી નાખી સુકાયને ઉતારવું. આ વડાં કઢી અથવા પટેટા વીગેરીની તરકારી સાથે પણ રંધાશે.

ના૦૧૧૪. દહીં.

એક શેર દુધને બે ત્રણ કઢકા પાડી સુમડેતું પડે ને માટીના વાસણમાં રેડી જરા ખાટું દહીં, લીંબુનો રસ, છાસ, અથવા બે બટકાં આમળી કે કોકમ આ માંહેલી કોઈ પણ એક જણસ નાખીને એકરસ કરવું. કદાચ એ જણસમાંની કોઈ પણ ન મળે તો ચાંદીનો રૂપીઓ અંદર નાખવો અને બંધ કરી આખી રાત મુકી રાખવાથી બંધાઈ જશે. દહીં મીઠું કરવું હોય તો દુધમાં થોડી ખાંડ ના-

ખવી અને પછી ગરમ કરવું. કલાઈ અથવા કોરીના વાસણ કરતાં માટીના વાસણમાં બાંધવાથી ફાયદો એ થાય છે કે દહીંમાં છુટેલું પાણી માટીના વાસણમાંથી ઝરપી જાય છે. દહીંમાં જે ખાટું પીળા રંગનુ પાણી છુટે છે તે નુકશાનકારક હોવાથી ખાધા આગમજ હમેશાં ચમચાથી નીતારી કાઢવું. ગામડાઓમાંનુ દુધ સારૂં હોવાથી તેને ગરમ નહીં કરતાં કાચા દુધમાં જરા ખટાશ નાખી રાતના રહેવા દેવાથી સવારના છરીથી કપાય એવું કઠણ બંધાઇ જાય છે. દહીં પચતું નહીં હોય તો સાથે થોડી બદામ ખાવી. દહીં અમથું ખાવા કરતાં ઘઊં યા બાજરીની રોટલી અથવા ચાવલ સાથે ખાવું વધારે સારૂં છે. ખાટું દહીં જ્યાં સુધી મળી આવે ત્યાં સુધી લીંબુનો રસ, આમલી, કોકમ કે છાસથી દહીં બાંધવું નહીં. ખાટાં દહીંમાંથી પેહેલાં પાણી નીચોવી કાઢવાની ઘણી જરૂર છે, અને એમ કીધાથી દહીં ઘણુંજ સારૂં બંધાશે. દહીં કરવાના દુધમાંથી ૦। શેર દુધ લઈ તેમાં દહીંને દાહોવી નાખી પછી તે દુધમાં ભેળી દેવું અને ચમચેથી એકરસ કરવું.

ના૦૧૧૫. દહીંનો મઠ્ઠો.

બે રતલ દહીં એક વાંસની ટોપલીમાં જરા ઘટ કપડું પાથરી તેમાં નાખવું અને સઘળું પાણી નીતરી રહે ને તે કપડા સાથે દહીં ટોપલીમાંથી લેવું અને નેતર વગરની ખુરશી તળે તપેલી મુકવી ને ખુરશીની ઉપર કપડું બાંધી તેમાથી દહીં છણવું. છણ્યા પછી તેમાં ૧ તોલો મીઠું અને છ આનીભાર જીરૂં ભેળવું. બહુ જાડો મઠો પસંદ નહીં હોય તો જરા દુધ યા પાણી છણતી વખતે નામવું એટલે પાતળો થશે. મઠો મીઠો ખાવાનો શોખ હોય તો પાંચ તોલા ખાંડ છણતાં નાખવી.

ના૦૧૧૬. મઠ્ઠો બીજી રીતનો.

બે રતલ દહીંમાંથી થોડું લઈ ઘટ કપડાપર પાથરવું. પછી ૧ તોલો મીઠું, છ આનીભાર જીરૂં, અને ૦। તોલો ખાંડેલાં મરી લેવાં. તેમાંથી થોડું લઈ પાથરેલા દહીં ઉપર ભભરાવવું અને એ પ્રમાણે દહીંના તથા મીઠું મરી જીરાના ત્રણ પડ કરી એ સરવે ખલાસ કરવું. પછી કપડામાં બાંધીને ટાંગી રાખવું એટલે દહીંમાંથી બધુ.

પાણી નીતરી જશે અને બીજે દહાડે કામમાં લેવું.

ના૦૧૧૭. દહીંનો શ્રીખંડ.

બે રતલ દહીં તથા એક રતલ ખાંડ લેવી. પ્રથમ દહીંને કપડામાં બાંધી ટાંગી રાખી પાણી કાઢી નાખવું. પછી એક કપડું નેતર વગરની ખુરશીપર બાંધવું ને તળે વાસણ મુકી થોડું થોડું દહીં તથા થોડી થોડી ખાંડ અને અકેક ચમચો ગુલાબનુ પાણી નાખી છણવુ. એ પ્રમાણે તમામ દહીં, ખાંડ તથા ગુલાબનુ પાણી છણી, તેમાં ૦। તોલો વાટેલી એલચી, અરધું ખમણેલું જાયફળ, અને ચારોળી ભભરાવવી. કેશરીઆ શ્રીખંડ કરવો હોય તો ૨॥ વાલ કેશર ને જરા ગુલાબના પાણીમાં ભીજવીને દહીં છણાય તેમાં છણી કાઢવું, એટલે કેશરીઆ શ્રીખંડ થશે.

ના૦૧૧૮. પનીર.

ચાર શેર દુધમાં બે મોટા ચમચા નીમક નાખી ચુલે મુકી બે કકડા પાડવા અને તેમાં ૩ આનાને આશરે ખાટું દહીં નાખી કડછીથી ડોહોવીને એકરસ કરવું. થોડા વારમાં દુધ ફાટી જાય ને પાણીથી જુદું પડે એટલે ઉતારી ટીનનો ગોલ ડબો જેના નીચેના અડધા ભાગપર ચો તરફથી નાકાં પાડેલા હોય, તેમાં એક ઝીણું કપડું પાથરી દુધ રેડવું. ટીનના ડબામાં બેસતા આવે એવાં બે ત્રણ લાકડાનાં ગોલ દગડાં તઈઆર રાખી, દર પાંચ પાંચ મીનીટે અકેકું દગડું દુધ ઉપર મુકવું, એટલે તેના ભારથી પાણી નાકાંમાંથી નીતરી જઈ પનીર બંધાશે. પછી દગડાં કાઢી લઈ ડબામાં પાથરેલું કપડું જેના બાહાર રાખેલા છેડા ઉપરથી પકડી પનીર સુધાં ઉંચકી લેવું અને થોડો વાર પનીરને સુકાવા દઈ ઉપયોગ કરવો. જેમ પનીર સુકાશે તેમ વધારે સ્વાદ લાગશે.

ના૦૧૧૯. પટેટાનુ પુડીંગ.

એક રતલ સારા મોટા પટેટા બાફી છોલીને નરમ ઘુંટી નાખવા. તેમાં ૦॥ રતલ ખાંડ તથા ૦। શેર માખણ યા ઘી નાખી એકરસ કરવું. પછી લંગરીની અંદર ઘીનો હાથ ફરતો લગાડી તેમાં ૦॥। શેર દુધ રેડી પેલા પટેટાને રોટલીની માફક થાપી દુધમાં તરતુ મુકી ઉપરથી પાછું ૦॥ શેર દુધ રેડવું. પછી લંગરીપર ચપટ બેસે

એવું ઢાંકણ ઢાંકી તેની કોરે ઘઊંના આટો લગાડી ફાટ બંધ કરી દેવી, અને લંગરીની નીચે થોડો, અને ઊપર ઘણો અંગાર રાખી પુડીંગ ભુંજી કાઢવું, અને ઉપરનુ પડ લાલ થાય એટલે ઉતારવું. જોઇએ તો પટેટાના માવામાં બદામ પસ્તાની કાતરી તથા દરાખ અને ખમણેલું જાયફળ થોડું થોડું નાખવું.

ના૦૧૨૦. પાંઊનું પુડીંગ.

બે મોટા પાંઊના આશપાશના કાંઠા છરીથી કાપી કાઢવા અને તે માંહેલા ગરની પાતળી કાતરીઓ કરવી. પછી લંગરીમાં ઘીનો હાથ ફરતો લગાડી તેમાં પેલી કાતરીઓનું એક પડ ગોઠવી જોઇએ તો ઊપર બદામ પસ્તાની કાતરી તથા દરાખ થોડી ભભરાવવી. એ પ્રમાણે ત્રણ ચાર પડ કરવાં. પછી બે શેર દુધ ગરમ કરી તે ઠંડુ પડે એટલે તેમાં ૧ શેર ખાંડ મેળવી પેલી પાંઊની કાતરીઓ ઊપર દુધ ચો તરફથી ધીરેથી રેડવું. પાંઉમા દુધ પચવા દેવું; પછી ઢાંકણ ચપટ ઢાંકી નીચે થોડો અને ઉપર ઘણો અંગાર રાખી ભુંજી નાંખવું. ઉપરનું પડ લાલ થાય એટલે કાઢવું.

ના૦ ૧૨૧. પટેટાનુ કસ્તર.

૦ાા શેર પટેટાને બાફી છોલીને માવા જેવા ઘુંટી નાખવા. પછી ૧ શેર ગરમ દુધને થંડું પાડી તેમાં ૨ તોલા ઘઊંના દુધનો બારીક ભુકો તથા ૦ાા શેર ખાંડ મેળવવી અને પટેટાના માવા ઉપર તે રેડી, જોઇએ તો એક ચમચો ગુલાબનુ પાણી નામી, બંધ વાસણમાં ભુંજી કાઢવું.

ના૦૧૨૨. બદામનુ કસ્તર.

૦ાા શેર છોલેલી બદામને દુધમાં વાટી તેમાં ૧ બાટલી દુધ મેળવવું, અને તેમાં ૧ તોલો ઘઊંના દુધનો બારીક ભુકો તથા ૦ાા શેર ખાંડ નાખી જરા ગુલાબનુ પાણી રેડવું અને બંધ વાસણમાં ભુંજી નાખવું. બદામને બદલે પસ્તાના મગજનું પણ કસ્તર થશે.

ના૦૧૨૩. કોપરાના દુધનુ કસ્તર.

એક નાળીએરને ખમણી તેમાં ૧ શેર ગરમ દુધ રેડી નીચોવીને કોપરાનુ દુધ કાઢવું. પછી તેમાં ૧ તોલો ઘઊંના દુધનો બા-

રીક ભુકો કઠણ કરવા સારૂં મેળવીને ૦॥ શેર ખાંડ તથા ૧ કુલીઊં ગુલાબનુ પાણી રેડી એ સર્વેને બંધ વાસણમાં નામી ભઠીમાં ભુંજવું.

ના૦૧૨૪. દહીંવડે.

પાંચ શેર દહીંને કપડામાં બાંધી બે દીવસ સુધી ટાંગી રાખવું, એટલે તેમાંનુ સર્વે પાણી નીગરાઈ જશે. બાકી રહેલા દુધના માવામાં ૦॥ શેર રવો મેળવી નાખવો. પછી તેમાં એક વાલભાર ખારો અને ૦। તોલો કુટેલી એલચી ભેળી તેના નાહના બતાશા જેવા ટીકીઆં હાથેલીપર બનાવવા, અને ૧ શેર ઘીમાં તળવા મુકવા. તળાઇને બતાશાની માફક ફુળી બદામી રંગના થઈ ઘીની ઉપર જ્યારે તરી આવે ત્યારે ઝારાથી કાઢી લેવાં, અને ૧॥ શેર ખાંડની ચાસણી કીધી હોય તેની અંદર દહીં વડે છોડી મુકવાં અને ચાર પાંચ મીનીટમાં કાઢી સ્વાદ લઈ ખાવાં.

ના૦૧૨૫. માખુદી.

બે શેર દુધને ચુલા ઉપર ઊકાળવા મુકવું. બે ચાર કકડા પડે ને તેમાં ૪ તોલા ઘઊંના દુધને નવટાંક પાણીમાં ભીજાવી તે નામવું અને કડછીથી ઘુંટીને તેમાં ૦॥ શેર દુધનો માવો, ૧૦ તોલા ખાંડ યા ખડી સાકર, ૨ તોલા ઘી, ૦। શેર કુટેલાં બદામ પસ્તા નાખી ૦। કલાક સુધી ધીમી આંચે રાખી ઘુંટયા કરવું. પછી તેમાં ૦। તોલો કુટેલી એલચી અને ૧ તોલો ગુલાબ નાખી ચમચથી તળે ઉપર કરી ઉતારવું અને થોડું થોડું લેહઝત લઈ ખાવું.

ના૦૧૨૬. મલાઇના ખાજાં.

૦॥ શેર રવામાં ૦॥ શેર મેદો ભેળવો. તેમાં ૪ તોલા ઘી મેળવીને આટાને પાણીથી કઠણ બાંધવો અને તેને થોડું થોડું પાણી લઈ પથ્થરપર સારીપેઠે કુટીને માવા જેવો નરમ બનાવવો અને એક કલાક ઢાંકી મુકવો. પછી તેની એક મોટી રોટલી વણી પઈની વાનીમાં "ફસ્ત" બનાવા લખ્યું છે તે પ્રમાણે કીર્યા કરી તેની રોટલી ચાર આંગલ પોહોળી અને લંબાઇમાં જેટલી થાય તેટલી વણી. તેને ગોલ વીટાળી નાખવી, અને પછી તેના ૦। શેર વજનના તુકડા કાપવા. પછી અકેક તુકડો લઈ તેને કોદીઆ ઘાટો બનાવી તેમાં નવતાંક મલાઈ ભરીતેને બંધ

કરી દેવા, પછી ૪ શેર ઘીમાં તળવાં. ખાજાંના પડ ખીલીને તળાઈ રહે એટલે ઝારાથી બાહાર કાઢવાં, અને ૨ શેર ખાંડની ચાસણીમાં નાખી થોડોવાર રાખી કાઢવાં. ચાસણી થોડી હોવાથી જોઈએ તો ખાજાને રકાબી ઉપર બે સેાટી મુકી તેની ઉપર મુકવાં અને તેની ઉપર ચમચાથી ચાસણી રેડવી. ૦। તોલો એલચીની ભુકી છાંટી ખાજાં ખાવાં.

ના૦૧૨૭. માવાના સમેાસા.

૦। શેર મેંદાને પાણીથી કઠણ બાંધવો અને તેની પાંચ બે પડની રોટલી વણી અધકચડી ભુજી નાખી તેના પડ છુટાં પાડવાં. પછી તેની ૩ આંગલ ચીપો કાપવી. પછી નવટાંક માવો, નવટાંક કુટેલાં બદામ પસ્તા, તેટલીજ ખાંડ, અને ૦। તોલો એલચી, એ સર્વેને મેળવી નાખવું. પછી રોટલીની અકેક ચીપ લઈ તેને પાનના બીડાં માફક ત્રીકોણ આકારનું વાળી તેમાં થોડો થોડો માવો ભરી બંધ કરવા અને ઘઉંની લાહી બનાવી તેનેથી ચીકટાવી ૦। શેર ઘીમાં તળી માવાના સમેાસા ખાવા.

ના૦૧૨૮. તુવરની દાળના સમેાસા.

સર્વે ક્રીયા ઉપર માફક કરવી, પણ માવાને બદલે તેમાં તુવરની દાળનો માવો નીચે લખ્યા પ્રમાણે બનાવી ભરવો. ૦। શેર તુવરની દાળને બાફવા મુકવી. તેમાં ૧ વાલ હલદ અને ૦॥ તોલો નીમક નાખવું. જરા નરમ થાય એટલે તેને ઉતારી પાણી નીતારી નાખવું, અને પાછી થોડો વાર ધીમી આંચે ચુલાપર રાખી ઉતારવી. ઠંડી પડે ને તેમાં એક કાંદાની બારીક કાપેલી કાતરી, ૦। તોલો મરી, ચાર ફુદીનાના બારીક કાપેલા પાંતરાં, અને એક લીંબુનો રસ નીચવી સર્વે કાલવવું, અને તેને ધુંગારવું એટલે તેના ઉપર નાહનો આતશનો કટકો મુકી ૦। તોલો ઘી નાખી તરત ઢાંકણ ઢાંકવું એટલે ધુમાડો બાહાર નહીં જાય. એજ પ્રમાણે મગની દાળના અથવા ચણાની દાળના પણ સમેાસા થશે.

ના૦૧૨૯. શીર બીરીન યા દુધપાક.

બે શેર કકડા પડતા દુધમાં આઠ તોલા અલવાના ચોખા ધોઈને અથવા જરા ઘીનો હાથ દઈને નાખી ઘુંટયા કરવું. ચોખામાં

દુધ પચીને ખીલે અને દુધ ઘાડું થાય એટલે તેમાં ૦॥ શેર અને ૪॥ તોલા ખાંડ નાખી દુધ, ચોખા, અને ખાંડનો સારો મેળ મળે ત્યાં સુધી ઉકાળીને ઉતારવું. પછી ઉપર બદામ પસ્તાંની કાતરી તથા ૦। તોલો એલચી તથા જાયફળની ભુકી તેમાં મેળવવી. ઘઊંનો રવો, ચોખાનો આટો, કુટેલાં ખસરાં, તથા સેવ વીગેરેનો પણ ઉપર લખ્યા પ્રમાણે દુધપાક કરવો.

ના૦૧૩૦. બાસુદી.

બે શેર દુધને ચુલા ઉપર મુકી બાળતાં એક શેર ઘાડુ દુધ રહે ને ઉતારવું. ઠંડુ થયા પછી ૦॥ શેર ધોએલી ખાંડ જેને બુરૂ કહે છે તે નાખી એકરસ કરવું. પછી દુધપાકમાં લખેલો મેવો તેમાં નાખી મેળવવું.

ના૦૧૩૧. માવો.

બે શેર દુધને ચુલા ઉપર રાખી ઘુંટયા કરવું. અને ઘટ થઈ જાય ને નીચે ઉતારવું એટલે મોળો માવો થયો. મીઠો માવો કરવો હોય તો માવો ઠંડો પાડી તેમાં ૦। શેર બુરૂં મેળવવું. શોખ હોય તો સુકો મેવો નાખવો.

ના૦૧૩૨. મગની દાળની બરફી.

એક રતલ મગની દાળને ચાર પાંચ કલાક પાણીમાં ભીંજવી રાખી પછી વાટીને બારીક કરવી અને તેને ૦॥ શેર કકડા પતા ઘીમાં નાખી બરાબર શેકી માવા જેવી નરમ કરી ઉતારવી. પછી ૧ શેર ખાંડની ચાસણી કરવા મુકવી તેમાં બે વાલ કેશર થોડા પાણીમાં દાહોવી ચાસણી થતી હોય તેમાં નાખવી. પછી ચાસણીમાં ઉપલી દાળ, બે તોલા બદામ પસ્તાની કાતરી તથા ચારોળી. અને ૦। તોલો એલચી મેળવી ખુમચામાં પાથરવી અને બરફી જેવા કટકા કરવા.

ના૦૧૩૩. બરફીચુરમું.

બે રતલ ઘઊંના આટામાં પાંચ તોલા મોણ ઘી નાખી આટાને પાણીથી કઠણ બાંધવો અને તેના વીશ મુઠીઆં વાળી કઢાઈમાં એક શેર ઘી નાખી લાલ રંગના તળવાં. તળાઈ રહ્યા પછી ઠંડા પાડી તેને ભાગી ભુકો કરવો, અને તેમાં ૦॥ શેર ઘી અને ૦।

શેર ખાંડ મેળવી થાળીમાં દબાવી પાથરવું અને તે ઉપર ૦। શેર ઘી તાવી ફરતું રેડો થોડી બદામ પસ્તાની કાતરી અને ચારોળી ઉપર ભભરાવી એક રાત ઠરવા દઈ બરફી રેાકા કટકા પાડવા. ૦। તોલો એલચી અને ૦॥ તોલો જાયફળની ભુકી ખાંડની સાથે અંદર નાખવી.

ના૦૧૩૪. મોહનઠાર.

૧ શેર જાડા ચણાના આટાને ૦। શેર ગરમ દુધ અને ૦। શેર ગરમ ઘી એકઠાં કરી તેમાં નાખી સારી પેઠે જોરથી ચોળવો ને થોડો વાર રાખી પેણામાં ૨ શેર ઘી રેડી તેમાં આટો નાખી સારો લાલ તળવો. મરજી પડે તો નવટાંક દુધ તળતાં તેમાં છાંટવું. પછી ૩ શેર ખાંડની ત્રણ તારી ચાસણી કરી તેમાં ૩ વાલ કેશર અને ૧ તોલો એલચીની ભુકી અંદર નાખી શેકેલા આટામાં ચાસણી નાખી એકરસ કરી બરફી જેવું જાડું કથરોટમાં પાથરવું. તે ઉપર છોલેલી ૨ તોલા બદામની કાતરી, ૧ તોલો પસ્તાની કાતરી અને ૨ તોલા ચારોળી ભભરાવવી. પછી ઠંડુ પડીને ઠરે એટલે બરફી જેવા કટકા પાડવા, ને મોહનઠાર ખાવો. જો ઉપર રૂપા અથવા સોનાનો વરખ ચઢાવવો હોય તો બદામ, પસ્તા, અને ચારોળીનો ભુકો કરી આટામાં ચાસણી મેળવતી વખતે અંદર મેળવીને એકરસ કરી કથરોટમાં પાથરી ઉપર વરખ ચઢાવવો.

ના૦૧૩૫. જલેબી.

બે રતલ ઘઉંના મેંદામા ૫ તોલા ઘીનુ મોણ નાખી જરા ગરમ પાણીથી નરમ પલાળવો અને તેને સોળ કલાક સુધી ઢાંકી રાખવો એટલે ખીલી આવશે. પછી ૫ શેર ખાંડ અને ૩ શેર પાણીમાં ૦। શેર દુધ રેડીને ચાસણી કરવા મુકવી અને ઉપર કચરાની છારી તરી આવી હોય તે કાઢી નાખી, ત્રણતારી શીરો બનાવવો અને ચુલા ઉપર જરા ગરમ રહે ત્યાં મુકી રાખવો. ત્યાર પછી લોખંડની થાળી યા કઢાઈમાં ૨ શેર ઘી ગરમ કરવું અને એક નાળીઅરની કાચલીને નીચેથી છેદ પાડી તેમાં ઉપલો આટો ભરી ઘીની કઢાઈમાં ગોલ આકારે જલેબી પાડવી. તળાઇને ઘીની ઉપર જલેબી તરી આવે એટલે બે લાકડાના હાથલાથી તેને ફેરવી નાખી

કઢણુ તથા બેઉ પડ લાલ થાય એટલે બાહાર કાઢવી અને શીરાનું વાસણ જે બીજા ચુલાપર હોય તેમાં તરત છોડી ચમચે દાબી શીરો પીએ ને બાહાર કાઢવી; અને ઉપર ગુલાબના ફુલના પાંતરાં, પસ્તાંની કાતરી ચારોળી તથા એલચી અને જાયફળની ભુકી ભભરાવવી. નાની જલેબીના ૩ાા આંટા અને મોટી જલેબીના ૭ આંટા પાડવા. આંટા પાડવાની રીત એ છે કે પેહેલાં બાહારના મોટા આટાંથી આંટા પાડવાનુ શરૂ કરવું. નાહાની જલેબીમાં ત્રણ ગોલ આંટા પાડી પછી એક સીધો વચમાંનો આંટો લઈ બંધ બાંધવો. મોટી જલેબીમાં છ ગોલ આંટા પાડી પછી સાતમો વચમાનો સીધો આંટો દોરી બંધ બાંધવો.

ના૦૧૩૬. નાનખટાઇ.

૧ રતલ ઘઉંના રવામાં ૧ શેર મેંદો ભેળી તેમાં ૧ શેર ઘી તથા ૧ શેર ખાંડ નાખી પાણી નાખ્યા વગર આટો ખુબ મસળી સારો કેળવીને બાંધવો. બાંધવામાં હરકત પડે તો જરા દુધ છાટવું. પછી જોઇતા કદના ગોળા વાળી તેની ઉપર નાહાની ચાહની રકાબી ઊંધી દાબવી એટલે નાનખટાઇનો આકાર બની રહેશે તે ઉપર ચાકુથી કાપા પાડી તેમાં છોલેલી બદામના ચાર પાંચ ફાડચાં બેસાડવાં અને પછી તંદુરમાં અથવા મોટી તપેલીમાં રેતી પાથરી તેમાં નાનખટાઇની રકાબી મુંકી ઉપર ઢાંકણ ઢાંકી નીચે થોડો અને ઉપર ઘણો અંગાર રાખી ઉપલું પડ લાલ થાયને બાહાર કાઢવી. આટો મસળતી વખતે જોઇએ તો થોડી એલચી ખાખરી કરી સાથે મેળવવી.

ના૦૧૩૭. મેહેસુર.

એક શેર ચણાના આટામાં ચાર તોલા કકડતું ઘી નાખી મેળવવું અને આટાને કઢાઇમાં નાખી તવેથા વડે તળે ઉપર કરી શેકીને નીચે ઉતારવો. પછી તપેલા અથવા કઢાઇમાં એક શેર ખાંડ નાખી તેમાં ૦ા શેર પાણી રેડી ચુલે મુકવું. બીજી તપેલીમાં એક શેર ઘી ગરમ કરવું. ખાંડની ચાસણી તઇઆર થાય અટલે તેમાં ઉપલો ચણાનો શેકેલો આટો નાખી તવેથાથી ઘુંટવું. ઘુંટતી વખતે તેમાં ગરમ કીધેલા ઘીની થોડી થોડી ધાર ઉપરથી રેડતા જવું અને ઘુંટતા જવું. થોડાવારમાં જાળી ઉપડી આવશે. પછી તેને ચુલા ઉપરથી ઉતારતાંજ તુરત બીજી ઉંડી થાળી યા કથરોટમાં સરખું રેડી દેવું. બે મીનીટ પછી

જરા બંધાય એટલે છરીથી કાપ મુકવા અને ઉપર થોડી જાયફળની ભુકી તથા એલચી કુટીને ભભરાવવી. પછી છરીથી બે ત્રણ કટકા મેહે-સુરના કીનારી પરથી કાઢીને થાળીને જરા વાંકી કરી મુકવી, એ-ટલે જે વધારાનુ ઘી હશે તે બધું નીકળી આવશે, તેને ચમચા વડે કાઢી લેવું. મેહેસુર ઠંડો પડે એટલે ઉપયોગમાં લેવો. આ લખવા પ્રમાણે ઘઉંનો પણ મેહેસુર થશે.

ના૦૧૩૮. મેહેસુર બદામનો.

૧ શેર બદામને ગરમ પાણીમાં ભીજવી છાલ કાઢી નાખીને તવા ઉપર જરા ઘી આપી તેમાં શેકી છુંદીને આટા જેવી કરવી. પછી ૧ શેર ખાંડની ચાસણી બનાવી તેમાં બદામનો આટો તથા ૦॥। શેર ઘી નાખી ઘુંટયા કરવું. જ્યારે ઘી પચી જઇને ખાંડનુ પડ જેવું ઉપર આવે કે તુરત ખુમચામાં ઘી લગાડી તેમાં પાથરી દેવી. થાળીમાં પાથરતા વાર લગાડશો તો બંધાઈ જશે અને પછી પથરાશે નહીં. પછી ઉપર સુકો મેવો ભભરાવી છરીથી કાપ મુકી કટકા છુટા કરવા.

ના૦૧૩૯. બદામની ભાખરી.

૦॥ શેર બદામના મગજને પાણીમાં બાફી તેની છાલ કાઢી પથ્થરના પાટાપર આટા જેવું બારીક વાટવું, અને તેમાં ૪ તોલા શાકરનો ભુકો કરી બદામના મગજ સાથે બહુજ ઝીણો વાટી તેના બે ગોળા વાળવા. પછી થાળીપર જરા ઘીનો હાથ લગાડી તેને હલકે હાથે ભાગી નહીં જાય તેમ વણવા. વણતી વખતે કોર ભાગીને છુટી પડે તો પાછી મેળવવી. અને તવેથા અથવા છરી વડે થાળીપરથી છુટી પાડી ઉપાડવી નહીં, કારણ કે ભાગી જશે; પણ થાળીને ઉંધી વા-ળીને હાથપર ભાખરી ઝીલીને તવાપર એક તોલો ઘી નામી તે પર મુકવી અને એક પડ બરાબર શેકાઈ લાલ થાય એટલે તવેથાથી બી જું પડ ધીરેથી સંભાળીને ફેરવવું. બેઉ પડ લાલ થાય એટલે કા-મમાં લેવી. એ ભાખરી મહીના દીવસ સુધી રાખી ખવાશે.

ના૦૧૪૦. કાંદાની ખીર.

૫ શેર કાંદાની બારીક કાતરી કરી, ૧૦ શેર ઉકળતા પાણીમાં

નાખવી, તેમાં ૧ તોલો તજના કટકા નાખવા. પછી ૧ તોલો જીરાંની ત્રણ પોટલી બનાવી, એક પોટલી પેહેલાં નાખવી ૦। કલાક ઉકાળયા પછી તેમાંનુ પાણી, તજ, તથા જીરાંની પોટલી કાઢી નાખવી. ફરીથી પાછું એટલુંજ નવું પાણી, તજ, તથા જીરાંની બીજી પોટલી નાખી ૦। કલાક ઊકાળવું અને તેમાંનુ પાણી, તજ, તથા જીરાંની પોટલી પાછી કાઢી નાખવી. એ પ્રમાણે ત્રીજી વખત કરવું. પછી કાંદાનો માવો બાહાર કાઢી કપડામાં બાંધી ટાંગવો એટલે તેમાંનું બધું પાણી ૦। કલાકમાં નીગરાઇ જશે. પછી ૩ શેર દુધને બે ત્રણ કકડા પાડી તેમાં કાંદાનો માવો નાખી ૦। કલાક ઉકળવા દેવો, અને તેમાં ૦॥ શેર ખાંડ, ૦। શેર બદામ પસ્તાની કાતરી નાખી ચમચ કરો, ધીમી આંચે રાખવું, અને ખાંડનું પાણી સુકાય અને ખાંડ મળી જાય એટલે ૦। તોલો એલચી તથા એક તોલો ગુલાબનું પાણી નામી ઉતારવું, અને ઘઊંની રોટલી સાથે ખાવું.

ના૦૧૪૧. કાંદાનો હલવો.

કાંદાની ખીરમાં લખ્યા મુજબ ત્રણ વખત ૧૦ શેર કાંદાની કાતરીઓને ઉકાળી તેને કટકામાં બાંધીને નીચવવું. પછી ૦। શેર ગુલાબના પાણીને તપેલીમાં રેડી ઢાંકણ ચપટ ઢાંકી ચુલા ઉપર ધીમી આંચે રાખવું. ગુલાબનુ પાણી તદન સુકાય એટલે તરતજ કાંદાનો માવો અંદર આપી દેવો, અને ઢાંકણ ઢાંકવું. આથી એક મીનીટમાં ગુલાબની સોહરમ કાંદામાં ભરાઇ જશે. પછી તેમાં ૧ શેર ઘી નામી તેને શેકવું, પણ લાલ નહીં કરવું. અને તેમાં ૦॥ શેર દુધનો માવો તથા ૦। શેર બદામ પસ્તાની કાતરી નાખી ઘુંટવું. પાંચ મીનીટ પછી તેમાં ૦। તોલો એલચી, ૧ શેર ખાંડ, અને ૪ વાલ કેશર ને ૦। તોલા પાણીમાં પીગળાવી અંદર નાખવાં, અને તળે ઉપર કરી ઘી છુટું પડે એટલે ઉતારી પાડવું. આ હલવો ૨ તોલાથી વધારે ખાવો નહીં.

ના૦૧૪૨. કોપરાપાક.

બે નાળીએરના ખમણને નિચોવી તેમાંનું દુધ કાઢી નાખવું. પછી ૧ શેર ખાંડની ચાસણી કરવી. ચાસણી સારી થયા પછી નિચે ઉતારી તવેથાવડે તેને ઘુંટવી, અને જરા ઠંડી પડે ને તેમાં ઉપલું સુકાં

કોપરાનું ખમણ નાખી સારી પેકે એકરસ કરવું. પછી એક ખુમચા-માં એક આંગલ થડ થાય એવી રીતે સરખું રેડી બંધાવા દેવું, અને છરીથી કટકા પાડવા.

ના૦૧૪૩. મોતીચુર.

એક રતલ ચણાના આટાને ૦। શેર ઘીમાં ખરમોટી ત્રણ ચાર કલાક સુધી ઢાંકી રાખી પાણીથી મધ્યમ રીતનો બાંધવો. પછી પેણામાં ૧ શેર ઘી ગરમ કરી તેની ઊપર ઝારો ગોઠવી તેમાં ચણાનો બાંધેલો આટો ચોળી ઝીણા ઝીણા દાણા પેણામાં ટપકાવવા અને લાલ રંગના તળવા. પછી દેઢ શેર પાણીમાં ૪ શેર ખાંડનો શીરો બનાવી તેનો મેલ કાપવા સારૂં બે ફુલીઆં દુધ રેડી શીરાને ગાળીને પાછો ચુલે ચડાવવો અને પાંચ તારી ચાસણી તઈઆર થતાંજ તેમાં પેલા તળેલા દાણા અંદર છોડી બેઆનીભાર કેશરને ૧ તોલા દુધમાં ભીજવી રેડવું. અને તળેલા દાણામાં ચાસ પચી રહેને ખુમચામાં રેડી એક સરખું પાથરવું અને ઉપર બદામ, દરાખ, પસ્તા, ખડી સાકર થોડી થોડી ભભરાવી છરીથી કાપ મુકવા. બે તોલા એલચીની ભુકી દાણામાં ચાસણી રેડતાંજ અંદર મેળવવી.

ના૦૧૪૪. બુંદીના લાડવા.

૨ રતલ મધ્યમ વલના ચણાના આટામાં ૪ તોલા ઘીનુ મોણ નાખીને પાણીથી લોંદાની માફક કાળવવો, અને તે પછી ૧ શેર ઘી પેણામાં ચુલે મુકી તે ગરમ થાય એટલે તે ઉપર ઝારો જરા આડો મુકી તેમાં થોડો થોડો ચણાનો લોંદો નાખી ઘસતા જઈ પેણામાં બુંદીઓ ટપકાવવી અને લાલ થાય એટલે બીજા ઝારાવડે કાઢી લેવી. પછી બીજા ચુલા ઉપર ૩ શેર ખાંડનો ૧॥ શેર પાણીમાં પાંચતારી શીરો ધીમી આંચે બનાવી તેમાં તળેલી બુંદીઓનો ભુકો કરી છોડવી. પછી તે ઊપર જાયફળની તથા એલચીની ભુકી તથા બદામ પસ્તાની કાતરી કરી ભભરાવી લાડુ વાળી નાખવા.

ના૦૧૪૫. સેવના લાડવા.

૧ રતલ ઘઊંની સેવને ૩ તોલા ઘીમાં શેકવી. પછી ૧॥ શેર ખાંડની કઠણ ચાસણી કરી તેમાં સેવ નાખવી અને સેવમાં ચાસણી પચી રહે એટલે નીચે ઉતારી ઠંડુ પાડી જોઈએ તો ઉપર સુકો મેવો

ભભરાવી લાડવા વાળવા. લાડવા હાથને ચોંટી જતા હોય તો જરા ઘીનો હાથ લેવો.

નાο૧૪૬. ચોખાના લાડવા.

બે રતલ ભીજવીને સુકવેલા ચોખાનો આટો કરવો અને ૧ તપેલીમાં ૧ા શેર પાણી તથા ૧ તોલો ઘી નાખી કકડા પડે એટલે તેમાં આટો નાખી ચમચ કરવી અને તે ઊપર ઢાંકણ ઢાંકવું. થોડો વાર થાયને નીચે ઉતારી આટાને ખુબ મ ળી કોદીઆ જેવો આકાર કરી અંદર ગમેતો તળેલું ખજુર યા કોપર નું ખમણ, અથવા તો મીઠી દાળ ભરી ગોળા વાળી દેવા. પછી ચુલા ઉપર અરધી તપેલી પાણી ભરી તે ઊપર ચાળણીમાં લાડવા ગોઠવી ઢાકણ ઢાકવું એટલે લાડવા બફાઇ તઇઆર થશે. બફાઈ રહેથી ઊતારવા.

નાο૧૪૭. દુધીનો મુરબો.

ચાર રતલ દુધી છોલીને કાપી મોટા ટુકડા કરવા અને તેને કાંટાથી ચોખીને પાણીમાં બોળી રાખવા. પછી બે શેર ખાંડમાં એક શેર પાણી રેડી તેમાં ૧ લીંબુ છાલ સુધાં કટકા કરી નાખવું, અને તેનો શીરો બનાવી કપડાથી ગાળી નાખી પાછો ચુલે મુકવો અને તેમાં ઊપલી દુધીમાંથી પાણી નીતારી અંદર આપવું અને દુધીમાં શીરો પચે અને શીરો ઘટ થાય ને ઊતારવું. ઊપર એલચી ભભરાવવી. પેહલે દુધી ચાખી તપાસવી કે કડવી નહીં હોય, નહીં તો બધો ઘાણ બગડશે. શીરો વધારે પાકકો કરી રાખવાથી ઘણા દીવશ સુધી મુરબો બગડશે નહીં. ખમણેલી દુધીનો મુરબો કરવો હોય તો આખી દુધીને છોલી ચાખીને પછી ખમણી નાખવી અને ટોપલીમાં ભરવી કે પાણી નીતરી જશે. પછી શીરામાં નાખી ઊપર લખ્યા મુજબ બનાવવો. અગરજો દુધીના વરખનો મુરબો કરવો હોયતો દુધીની ગોલ કાતરીઓ પાડી તેનો વરખ કાઢવો અને ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે કરવો.

નાο૧૪૮. ભુરા કોહળા યા ગાજરનો મુરબો.

દુધીના મુરબામાં દરસાવ્યા મુજબ ભુરા કોહળા અથવા ગાજરના કટકાનો, ખમણેલો અથવા તો વરખ કાઢેલો મુરબો બનાવવો. ગાજરની વચમાં જે શાખારેકો દાંડો આવે છે તે કાઢી નાખવો.

ના૦૧૪૯. કેરીનો મુરબો.

કેરીનો મુરબો પણ દુધીના મુરબા મુજબ કરવો. ફેર એટલોજ કે કેરીના ચોળેલા ટુકડાને અથવા ખમણને પાણીમાં નાખી બાફી કાઢવાં. અને પછી વાંસની ટોપલીમાં કાઢી નીતારી નાખવાં. પછી શીરામાં નાખી ઉપર મુજબ કરવો. આંમળાંનો મુરબો પણ એજ મુજબ કરવો. આંમળાં યા કેરીના મુરબામાં જેટલી કેરી અથવા આંમળાં વજનમાં હોય તેના કરતાં બમણી ખાંડ લઈ તેનો શીરો બનાવવો.

ના૦૧૫૦. શીરમાલ.

૨ શેર મેંદાને ૧ શેર રવામાં ભેળી તેને આઠ તોલા ઘીમાં કાલવવો. પછી કુંજાના ઘાટનુ નાહનું માટીનું વાસણ લઈ તેમાં ૨ તોલા ચણાની દાળ અને ૪ તોલા પાણી રેડી આખી રાત ભેલરટમાં મુકી રાખવું. સવારે તે પાણી ઉપર ફીણ આવશે. તે પાણી ફીણ સુધ્ધાં લઈ તે વડે આટાને બાંધી તેમાં થોડું થોડું ગરમ દુધ નાખી સારી પેઠે ગુંદવો. પછી તેમાં ૦॥ શેર મલાઈ મેળવવી, અને ૦॥ કલાક સુધી ખાદી યા ગરમ કપડું ઉપર નાખી ઢાંકી રાખવો. પછી તેમાં ૦॥ તોલો નીમક મેળવી તેના આઠ ગોળા વાળી કથરોટપર જરા આટો ભભરાવી તેની ઊપર એક ગોળાની પાન રોકા ઘાટની મોટી રોટી વણવી, અને તવાપર જરા ઘીનો હાથ લગાડી તે ઉપર રોટી મુકી ભઠીમાં ભુંજી નાખવી. લાલ રંગની થાય એટલે તઈઆર થયલી સમજવી.

ના૦૧૫૧. બાકરખાની નાન.

૧ શેર મેંદામાં ૧ શેર રવો ભેળી તેમાં ૦॥ શેર ઘી મેળવવું, અને ખમીરના પાણીથી આટો બાંધી થોડું ગરમ પાણી નાખી આટાને ગુંદવો. પછી આટાપર ખાદી યા ગરમ કપડું ઢાંકી એક બે કલાક ચુલા આગળ જરા ગરમ જગા ઉપર રાખી મુકવો એટલે આટો ખીલશે. પછી કથરોટપર આટો છાંટી ૦। શેરનો ગોળો લઈ તેને ગોળ વણવો, તેની ઉપર જરા ઘીનો હાથ ચોપડી, નીચેની અરધી રોટલીપર કાપ મુકી, ત્યાંથી તેને વીટાળીને વીટો ક-

રવો. પછી તવાપર મુકી રોટી થાપવી અને તંદુર યા ભઠીમાં મુકી ભુંઝ નાખવી.

ના૦૧૫૨. દુધીનો હલવો.

૧ મીઠી દુધી ૫ શેરના વજનની છોલી સાફ કરી તેને ખમણી નાખવી, અને તેને ચુલાપર પાણી નાખ્યા વગર મુકી બાફી નાખવી. બફાયા પછી કપડામાં બાંધી દુધીનુ છુટેલું પાણી નીતારી કાઢવું. પછી એક શેર ગરમ ઘીમાં દુધીના ખમણને નાખી જ્યાં સુધી તે છુટું પડે ત્યાં સુધી ભુંજવું. પછી તેમાં ૦। શેર દુધનો માવો, ૦। શેર કુટેલી બદામ પસ્તાં નાખવાં, અને આસરે ૦। કલાક ધીમી આંચે રાખી તેમાં ૦।।। શેર ખાંડ, ૨ વાલ કેશર પાણીમાં પલાળીને, તથા ૦। તોલો કુટેલી એળચી નાખવી. પછી તળે ઉપર કરી ઉતારવું. ગાજરનો હલવો પણ ઉપર પ્રમાણે કરવો, પણ વજનમાં ૨।। શેર લેવાં.

ના૦૧૫૩. પટેટાનો હલવો.

૨ શેર પટેટાને છોલી ત્રણ ત્રણ ટુકડા કરવા, અને તેને ૧ શેર ઘીમાં તળી નાખવા. પછી તેને ઠંડા પાડી ચાળણીમાં નાખી ઘસવા, એટલે બધો માવો નીચે રાખેલા વાસણમાં પડશે. તળતાં જે ઘી બાકી વધ્યું હોય, તેને ગરમ કરી તેમાં પટેટાનો માવો નાખી ભુંજવો, અને માવો છુટો પડે એટલે તેમાં ૦। શેર દુધનો માવો, દોઢ પાસેર કુટેલાં બદામ પસ્તાં નાખી ધીમી આંચ રાખવી, અને ઘી છુટું પડે એટલે તેમાં ૧ શેર ખાંડ, ૦। તોલો એળચી અને ૨ વાલ કેશરનું પાણી કરી રેડવું. પછી તળે ઉપર કરી પાંચ મીનીટમાં ઉતારી પાડવું. સકરકંદનો હલવો પણ ઉપર લખ્યા પ્રમાણે કરવો.

ના૦૧૫૪. પટેટાનો ઝરદો.

૧ શેર પટેટાને છોલી તેની બારીક કાતરીઓ કરવી. પછી તેને કાપીને સળીઓ બનાવીને ૧ કલાક પાણીમાં ભીજવી રાખવી. પછી ૦। શેર ખાંડને ૪ તોલા ઘીમાં નાખી ઘી ગરમ થાય એટલે તેમાં ૦। શેર પાણી રેડી જરા ઘટ ચાસણી કરવી અને તેમાં પટેટાની સળીઓ આપવી. તેની ઉપર નવટાંક બદામ પસ્તાંની કાતરી, ૨ વાલ

કેશરનું પાણી, એક તજનો ટુકડો અને બે ચાર આખી એળચી નાખવી, અને પાંચ મીનીટ ધીમી આંચે રાખી ઊતારી પાડવું.

ના૦૧૫૫. કારેલાંનો મુરબો.

૪ શેર કારેલાંને તદ્દન છોલ્યા વગર વચમાંથી ચીરીને તેનો ગર કાઢી નાખવો, અને તેને કાંટાથી ચોબા આપી તેમાં નીમક સારી પેઠે ભરવું, અને ૧ કલાક તડકામાં રાખવાં. પછી તેને ૧૦ શેર છાશમાં ૨૪ કલાક સુધી નાખી મુકવાં. બીજે દીવસે તેને બાહાર કાઢી તેમાં પાછું નીમક ભરી તડકે ૧ કલાક સુકવી ફરીથી ૧૦ શેર નવી છાશમાં ૨૪ કલાક સુધી રાખી બાહાર કાઢવાં. એજ પ્રમાણે ત્રીજી વખત પણ કરવું. પછી અકેક કારેલાની ઉપર દોરો વીંટાળવો, જેથી તે છુટી નહીં જશે. પછી તેને ૧૦ શેર પાણીમાં ઉકાળવાં અને પાંચ સાત કકડા આવે એટલે પાણી કાઢી નાખી બીજું પાણી બદલી પાછું ઉકાળવું. આ પ્રમાણે પાંચ છ નવા પાણીમાં નાખી ઉકાળવું. ત્યાર બાદ ૧॥ શેર ખાંડમાં ૪ શેર પાણી નાખી ચુલાપર રાખવું. તેને જોશ આવે ને તેમાં પેલાં કારેલાં નાખવાં, અને ૧૦ મીનીટ ઉકાળીને તેમાનું પાણી નીતારી નાખવા સારૂં ૦॥ કલાક સુધી ચાળણીમાં રાખી મુકવું. પછી ૮ શેર ખાંડમાં ૧॥ શેર પાણી રેડી તેની ચાસણી કરવી, અને તેમા કારેલાં આપી, ૨ તોલા તજ તથા ૦। તોલો આખી એળચી નાખવી. પછી ૦॥ તોલો કેશરનો બારીક ભુકો કરવો; અને ૦॥ તોલો ગામઠી ગુલીનો ભુકો કરી તેને નવટાંક પાણીમાં ૪ કલાક ભીજવી રાખવો. પછી ફકત તેમાનું ઉપર તરી આવેલુંજ નીતરૂં પાણી કાઢી લઈ તેમાં કેશરનો ભુકો નાખવો, અને તે પછી કારેલાંમાં રેડવું અને ૦। કલાક રાખી કારેલાં પાછો પોતાનો અસલ લીલો કંચન જેવો રંગ પકડે ને ઉતારવાં.

ના૦ ૧૫૬. બલુ મન.

૧ શેર બદામને છોલી બે ગલાસ ગુલાબના પાણીમાં પીસવી. પછી ૬ શેર દુધને ચુલાપર મુકી તેમાં બે શેર ખાંડ નાખવી, અને દુધમાં ચાર પાંચ કકડા પડયા પછી તેમાંથી થોડું દુધ એક વાસણમાં લઈ તેમાં ૬ તોલા ઘઊંનું દુધ મેળવી એકરસ કરી ચુલા ઉપરના વાસણમાં રેડવું, અને જ્યાં સુધી દુધમાં ચીકાસ આવે ત્યાં સુધી ઘુંટયા

કરવું. ચીકાસ બરાબર આવે પછી ઊતારીને ઠંડું પાડવું, અને તેમાં પીસેલી બદામ તથા બે ચમચા વેણીલા નાખી સારી પેઠે એકરસ કરવું. ત્યારબાદ તેને સાંચાઓમાં ભરવું, અને તે સાંચાઓને એક બે કલાક સુધી બરફમાં મુકી રાખવા, જેથી બસુ મન બંધાઈ જશે.

ભાગ બીજો.

ના૦૧૫૭. ચાવલ બાફેલા.

૧ રતલ ચોખાને સારી પેઠે ધોઈ તેમાં ૩ બાટલી પાણી તથા ૧।। તોલો નીમક નાખી, ચુલે બાફવા મુકવા. બાફણ વળવા આવે ને ચમચ કરી તળે ઉપર કરવા. ચાવલ ચડીને નરમ થયા પછી અગર જો પાણી અંદર રહયું હોય તો ચુલા ઊપરથી ઊતારી ચાવલ ઓસાવવા, એટલે કે તેમાંનું પાણી કાઢી નાખવું, અને પછી ભેભરટપર અથવા ધીમી આંચે ચાવલ ગરમ રાખવા. જો ચાવલ નવા હોય અને એકદમ નરમ પડી લોંદા થઈ જતા હોય તો તેને ઓસાવ્યા પછી પાછા ચુલે મુકતી વખતે તેમાં ૨ તોલા ઘી નાખવું, અથવા તો પેહેલેથીજ પાણી ઓછું નામવું, એટલે ચાવલ મોકળા રહેશે.

ના૦૧૫૮. ચાવલ વઘારેલા.

એક રતલ ચોખાને સારી પેઠે ધોઈ ૩ તોલા ઘીમાં બે કાંદા બારીક કાપી લાલ કરી તેમાં ચોખા નાખી વઘારવા, અને તે ઉપર ૦। તોલો જીરૂં, બે આનીભાર તજ લવંગ, તથા આખાં મરી અને ૧।। તોલો નીમક નાખી તળે ઉપર કરવું. પછી ચોખા સેહેજ ચડવા દઈ ૨। બાટલી પાણી રેડવું. પાણી સુકાઇને ચાવલ નરમ થાય, ને શોખ હોય તો ઘીમાં લાલ કીધેલી કાંદાની સળીનો વઘાર તથા તળેલી બદામ દરાખ અને ૦। તોલો આખી એલચી ઉપર ભભરાવી ઉતારી પાડવું.

ના૦૧૫૯. ખીચડી બાફેલી.

એક રતલ ચોખા સારી પેઠે ધોઇને તેમાં ૦।। રતલ તુવર, મગ,

અથવા મસુરની દાળ ધોઇને મેળવવી. પછી તેમાં ૧।। તોલા નીમક, ૦। તોલો હલદ અને જીરૂં, તથા ૨। બાટલી પાણી રેડી ચુલા ઉપર બાફવા મુકવી. બાફણ વળતી વખતે ચમચ કરવી, અને ખીચડો ચડી રહયા પછો ધીમે અંગારે રાખી સીજી રહે ને ઉતારી ખાવી.

ના૦૧૦૬. ખીચડી વઘારેલી.

એક રતલ ચોખા ધોઇને તેમાં ૦।। રતલ મગ, તુવર, અથવા મસુરની દાળ ધોઇને ભેળવી. પછી ઘીમાં બે કાંદા બારીક કાપી લાલ કરી તેમાં ચોખા ને દાળ નાખી વઘારવાં, અને તે ઉપર ૧।। બાટલી પાણી, ૦। તોલો હલદ, જીરૂં, અને બાદીઆન, ૧।। તોલા નીમક, બે આનીભાર તજ, લવંગ, અને આખાં મરી નાખા તળે ઉપર કરવુ. પાણી સુકાઈ ખીચડી નરમ થયા પછી ધીમી આંચે રાખી સીજવા દેવી.

ના૦૧૬૧. બાજરીની ખીચડી.

એક રતલ બાજરીમાં ૦। શેર પાણી રેડીને છડવી, અને તેને જરા તડકે સુકવીને ઝાડકો નાખી ભુસું કાઢી નાખવું. તેમાં ૦।। રતલ મગની દાળ ભેળીને અઢી બાટલી પાણી તથા ૨ તોલા નીમક નાખી ચુલે ચડવા મુકવી. સારી પેઠે ચડી રહેવાથી પાણી સુકાઈ જશે. પછી તેને ઊતારી ઘી અથવા દુધ રેડીને ખાવી.

ના૦૧૬૨. કુરદાળ.

૧ શેર ચોખા ધોઇને પાણીમાં થોડો વાર પલાળી રાખવા. પછી એક શેર તુવરની દાળને બે શેર પાણીમાં ઓરી બાફવા મુકવી, અને તેમાં ૦। તોલો હલદ અને ૧ તોલો મોઠું નાખવું. બફાયા પછી તેમાંનુ પાણી નીતારી કાઢી પલીદા બનાવવા સારૂં સાચવી રાખવું. (પલીદાની વાની આગળ આપી છે.) બાફેલી દાળમાં ઉપલા ભીંજવેલા ચોખા નાખવા, અને થોડું પાણી રેડી ધીમી આંચે સીજવા દેવું, અને તઇઆર થાય ને ઊતારવું.

ના૦૧૬૩. બીરંજ.

એક રતલ કમોદીઆ ચોખા ધોઈ રાખવા, અને ૦। શેર ચણાની દાળને બે ત્રણ કલાક અગાઊથી પાણીમાં ભીંજવી રાખેલી હોય તેને પુરતા ઘીમાં તળી કાઢવી. પછી ૦। રતલ ઘીમાં ૦। તોલો

લવંગ નાખી તેમાં ચોખા વઘારવા. ચોખાને ઘીમાં સારી પેઠે સેકીને દોઢ બાટલી કકડા પડતું પાણી, ૦। તોલો કેશરનું પાણી અને પેલો તળેલી ચણાની દાળ નાખી એકરસ કરી ચોખા ચડવા દેવા. પાણી સઘળું બળી જાય ને તેમાં ૦॥ રતલ ખાંડ નાખવી. ખાંડનું છુટેલું પાણી સુકાયા પછી ૦॥ રતલ ઘી રેડવું, અને ઉપરથી ૨ તોલા તળેલી બદામ, દરાખ, અને ૦। તોલો તજની ભુકી ભભરાવી તળે ઉપર કરવું, અને ધીમી આંચે થોડો વાર રહેવા દઈ ઊતારવું, એટલે સ્વાદદાર બીરંજ બની રહેશે.

ના૦૧૬૪. ચાવલનો ઝરદો.

બે રતલ ચોખા ધોઇને ભીંજવી રાખવા, પછી એક તપેલીમાં બે બાટલી પાણી નામી, તેમાં અરધા રૂપીઆ વજનનો એક હળદનો ગાંઠીઓ નાખી, પાણીને જોશ આપી રંગ ઓગળે એટલે હળદનો કટકો કાઢી લઈ, તેમાં પેલા ભીંજવી રાખેલા ચોખા પાણી નીતારીને નાખવા અને ચુલે મુકી ચોખા સીજવા આવે ને તમામ પાણી ગાળી કાઢવું. પછી ૫ તોલા ઘીમાં ૧૫ લવંગનો વઘાર આપી કકડાવવું, અને પેલા ચોખા અંદર નાખી એક શેર ખાંડ નાંખવી, ને ચોખા નરમાસ પર આવે ત્યારે થોડું પાણી છાંટી પાંચ તોલા કીસમીસ દરાખ ઘીમાં તળીને નાખવી. પછી તપેલી બંધ કરી ઢાંકણા પર તેમજ નીચે અંગાર આપી ચાવલ દમપર રાખવા ને તઈયાર થાય ને સ્વાદ લઇ ખાવા.

ના૦૧૬૫. ઝરદો બીજી રીતનો.

૦॥ શેર ચોખાને ધોઈ નાખી બે બાટલી પાણીમાં બાફવા. નરમ થાય એટલે તેને ચાળણીમાં નાખી પાણી ઓસાવી નાખવું. પછી ૧ શેર ખાંડમાં ૦। શેર પાણી રેડી તેની ચાસણી કરી તેમાં બાફેલા ચાવલ આપી ઉપરથી નવટાંક દરાખ, બે તજના ટુકડા અને ચાર પાંચ આખી એળચી નાખવી, અને ૪ વાલ કેશરને પાણીમાં પલાળી તથા ૦। શેર બદામ પસ્તાંની કાતરી નાખવી. ચાવલમાં ચાસણી મળી જાય પછી ઢાંકણ કાઢી તપેલીના મોઢા પર ભીંના કપડાનો કટકો મુકવો, અને તેનો ઉપર ઢાંકણ ઢાંકી નીચેનો અંગાર કાઢી નાખો, ઉપર અંગાર મુકી ૦॥ કલાક સુધી દમ આપવો. પછી ૦। શેર ઘીને સારી પેઠે કકડાવી ઉપર રેડી દેવું, અને ૦। તો-

લો એળચીની ભુકી અને એક તોલો ગુલાબનું પાણી નામી ઉતારીને કામમાં લેવો.

ના૦૧૬૬. તુવર પલાવ.

૧ શેર ચોખાને ધોઈ પાણીમાં ભીંજવી રાખવા. પછી ૨ શેર પાણીને કકડાવી તેમાં ૦ાા શેર તુવરની દાળ અને ૦। તોલો હલદ નાખી ચાર પાંચ જોશ આવવા દઈ ચાળણીથી ઓસાવી કાઢવી. પછી ૦। સેર ઘીમાં એક કાંદો લાલ કરો બે આખો એળચી, બે કકડા તજ, ૦ાા તોલો નીમક તથા બે વાલ ભાર સાહજીરૂં નાખી ઓસાવેલી દાળને તેમાં વઘારવી. પછી ૦। શેર દહીંમાં બે વાલભાર કેશર મેળવી નાખવું, અને પ્રથમથી પલાળી રાખેલા ચોખાને ચુલે મુકી બે તોલા નીમક તથા ૧ાા બાટલી પાણી રેડી ચોખા ચડે ને ઓસાવી નાખવા. પછી તે દાળમાં આપી તે ઉપર ભીંજાયલું કપડું ઢાંકી તે ઉપર ઢાંકણુ ઢાંકવું, અને ધીમી આંચે ૦ાા કલાક સુધી રાખવા. ચડી રહેથી એક બીજા વાસણમાં ૦ાા શેર ઘી લઈ તેમાં ૧ કાંદો કાપી લાલ કરી પલાવના વાસણમાં રેડવું, એટલે તુવર પલાવ તઈયાર થયલો સમજવો.

ના૦૧૭૬. કુબલીપલાવ.

૧ શેર ચોખા તથા ૦। શેર ચણાની દાળ એ બેઉને જુદા જુદા વાસણમાં ભીંજવી રાખવા. પછી ૦। શેર ઘીમાં એક કાંદો કાપી લાલ કરી તેમાં ચણાની દાળ વઘારવી, અને તેમાં ૨ શેર પાણી રેડી ૦। તોલો એળચો અને લવંગ તથા બે ટુકડા તજ અને ૧ાા તોલો મીઠું નાખવું. દાળ ચડવા આવે ને પલાળી રાખેલા ચોખા તેમાં આપી ભીંજવેલું કપડું ઢાંકી ધીમી આંચે ચડવા દેવું. ચડી રહયા પછી ૦ાા શેર ઘીમાં એક કાંદો કાપી લાલ કરી પલાવના વાસણમાં રેડવું, અને ચમચ કરી ઉતારી હોંસથી ખાવુ.

ના૦૧૬૮. લોભીઆ પલાવ.

તુવરના પલાવ પ્રમાણે બનાવવો. ફેર માત્ર એટલોજ કે તુવરને બદલે ચોળા વાપરવા.

ના૦૧૬૯. કેરીનો પલાવ.

બે રતલ ચોખા સારી પેઠે ધોઈ ત્રણ બાટલી પાણીમાં ઉકાળી

એક તોલો નીમક અંદર નાખવું. ચોખા અધકચરા ચડે એટલે નીચે ઉતારી ઓહુયાંથી ઓસાવી કાઢવા. પછી બે રતલ પાકી કેરીનો રસ કાઢી ૦। શેર મલાઈ, ૦॥ શેર દુધ, અને ખાંડ, તથા બે આનીભાર કેશર અને એક તોલો ગુલાબનું પાણી લેવું. પ્રથમ દુધને ઊકાળી અરધું બળે એટલે તેમાં કેરીનો રસ, મલાઈ, તથા ખાંડ નાંખી ખુબ હલાવી તેને કેશર, અને ગુલાબમાં મેળવી એકરસ કરવું. પછી એક છાલકી તપેલીમાં પેલા બાફેલા ચોખામાંથી થોડા લઈ ફરતા પાથરી તે ઊપર સોજું ઘી ૦॥ તોલો નામી એક ખમણેલું જાયફળ અને ૦। તોલો એળચી છુંદીને ભભરાવવી, અને ઢાંકણ ઢાંકી ઊપર નીચે આતસ રાખી સીજારે થવા દેવું.

ના૦૧૭૦. મુઝાફર સોલા.

૦॥ શેર ચોખાને ધોઇને બે બાટલી પાણીમાં બાફવા. બફાઈ રહયા પછી ચાળણીમાં ચોખા ઓસાવવા. પછી ૦। શેર ઘીમાં બે ત્રણ આખી એળચી અને બે તજના ટુકડા નાખી કકડો પાડી તેમાં ૦॥ શેર પાણી તથા ૨ શેર ખાંડ નાખી ચાસણી કરવી. પછી તેમાં ૦। શેર બદામ પસ્તાંની કાતરી, નવટાંક દરાખ, નવટાંક ચારોળી તથા ૪ વાલ કેશરનું પાણી નાખવું અને તેની ઉપર પછી બાફેલા ચોખા નાખી ચમચે હલાવ્યા કરવું. ૦। કલાક પછી ૪ લીંબુનો રસ, ૨ તોલા ગુલાબ અને ૦। તોલો કુટેલી એળચી નાખી ઉતારી પાડવું. આ વાની મોકળી નહીં પણ ચમચે ખાવા લાયક થશે.

ના૦૧૭૧. તુવરની દાળ.

એક રતલ તુવરની દાળ સારી પેઠે ધોઇને ત્રણ બાટલી પાણીમાં ઓરી તેમાં ૦॥ તોલો નીમક અને ૦। તોલો હળદ નાખી, દાળ ચડી રહેને ઉતારવી, અને કડછીથી ઘુંટી નાખવી. એને પારસીઓ ખરી દાળ કહે છે. જો દાળ મસાલાની કરવી હોય તો તેમાં ૧॥ તોલો નીમક, ૦। તોલો હળદ, ૦॥। તોલો મરી અને ધાણાજીરૂં તથા ૧ તોલો કોકમ, અને એક જુડી કોથમીર બારીક કાપીને નાખવી. અગરજો વધારેલી મસાલાની દાળ કરવી હોય તો અઢી તોલા ઘીમાં બે કાંદા બારીક કાપી લાલ કરી તેમાં ૦॥ તોલો છુદેલું આદુ નાખી વઘાર કરવો,

અને એ વઘાર દાળમાં તરત આપવો. ઉપલી ત્રણે જાતની દાળ ખરી અથવા ઘટ થશે, પણ તેને પાતળી કરવી હોય તો તેમાં એકથી બે બાટલી સુધી પાણી રેડી પાછી ચુલે મુકી એક કકડો પાડી ઉતારી નાખવી. દાળ જુની હોય અને જલદી ચડે નહીં તો તેને પાણીમાં બાફતી વખતે બે વાલ જેટલો ખારો નાખવો, એટલે જલદીથી ચડી નરમ માવા જેવી થઈ જશે. શોખ થાયતો કેરીની મોસમમાં પાંચ છ કાચી કેરી છોલી તેની ચીરો કરી દાળ ચડી રહેવા આવી હોય તેમાં કેરીની ચીરો નાખવી. મસાલાની દાળ ખાટી મીઠી કરવી હોય તો આમલી અથવા કોકમનું ડોહોળું બનાવી તેમાં મીઠાશ સારૂં ગોળ નાખી એ મેળવણા દાળ તઈઆર થાયને અંદર નાખવી, અને કકડો પાડી ઉતારી કામમાં લેવી.

ના૦૧૭૨. ઓસામણ.

તુવરની દાળ બફાઇને માવા જેવી થયા પછી તેમાં બાકી વધેલું પાણી નીતારી લેવામાં આવે છે તેને ઓસામણ કહે છે. દોઢ શેર ઓસામણના પાણીમાં ૧॥ તોલો કોકમ અને નીમક, તથા ૦। તોલો હળદ નાખી ઉકાળવા મુકવું. જો દાળ બાફતી વખતે આગળથી નીમક અને હળદ નાખી હોય તો તે નહીં નાખવું. પછી કડછીમાં ૦॥ તોલો ઘી લઈ તેમાં ૦। તોલો રાઈ તથા જીરૂં નાખી વઘાર કરવો. રાઈ તતડે એટલે વઘાર ઓસામણમાં આપવો, અને ઉપરથી ૦। તોલો છુંદેલું આદુ, ૦॥ તોલો ગોળ, એક બારીક કાપેલી કોથમીર તથા ૨ તોલા કોપરાંનું ખમણ નાખી ચમચ કરી ઓસામણને સારી રીતે ઉકાળી નીચે ઉતારવું. ચાવલ સાથે ખરી દાળ લઈ જરા ઘી નાખી તે ઉપર ઓસામણ નામી ખવાય છે.

ઓસામણની કઢી કરવી હોય તો ઓસામણના પાણીમાં બે મુઠી ચણાનો આટો પાણીમાં કાલવી નાખવો.

ના૦ ૧૭૩. કઢી—દહીં તથા છાસની.

૧ શેર દહીં લેવું. દહીં જો ખાટું હોય તો તેમાં ૨ શેર પાણી રેડવું, અને જો દહી મોળું હોય તો તેમાં ૧ શેર પાણી રેડી રવીથી વલોવી દહીં ભાંજી નાંખવું, એટલે છાસ થઈ. તેમાં ૧॥ તોલો નીમક,

ા તોલો મરી, બે વાલ હળદ, અને ૧ જુડી બારીક કાપેલી કોથમીર નાખી એક રસ કરવું, અને તેમાં ૪ તોલા ચણાનો આટો સારી પેઠે મેળવી ચુલે ઉકાળવી. પછી કડછી લાલચોળ તપાવી તેમાં ૧ તોલો ઘી, ાા બારીક કાપેલો કાંદો તથા ા તોલો જીરૂં નાખી કકડાવી, ઊકળતી કઢીમાં નાખી તરત ઢાંકી દેવું, ને બે ત્રણ કકડા પાડી તય્યાર થાય ને ઊતારવું. જોઇએ તો આછતી છાસ લાવીને ઊપર મુજબ કઢી કરવી. કઢીમાં નીચે લખેલી ચીજો નાખવામાં આવે છે. બારીક કાપેલી મોગરી, વસઈગિરાં પાકાં કેળાંની કાતરી અથવા મુળાની કાતરી, તળેલા ભીંડા, બાફેલી શેકટાની શીંગ અથવા ફુલ, ધાણાં જીરાંના મસાલેદાર તળેલા ચણાના ડબકા અથવા મીઠા લીંબડાના પાંદડાં બારીક કાપેલાં જરા ખાંડ સાથે નખાય છે. એમાંની જેબી એક ચીજ પસંદ પડે તે નાખવી.

ના૦૧૭૪. કઢી કોકમની.

બે તોલા કોકમને ઠંડા પાણીમાં ધોઇને દોઢ શેર ગરમ પાણીમાં આસરે ાા કલાક સુધી ભીંજવી રાખવી. પછી ખુબ ચોળી કોકમના કુંચાને પાણીમાંથી કાઢી નાખી, તેમાં એક તોલો મીઠું, ા તોલો હળદ, ાા તોલો મરી અને ધાણાજીરાંનો મસાલો, ચાર તોલા ચણાનો આટો તથા કોથમીરની જુડી એક કાપીને નાખવી. પછી એક તોલો ઘીમાં કાંદો બારીક કાપી લાલ કરી વઘારવી. તેમાં બે તોલા ગોળ નાખી કકડો આવે ને ઉતારવી.

ના૦૧૭૫. આમલીનું ડોહોળું.

ાા રતલ આમલીને પાણીમાં ભીંજવી તેમાંથી બે શેર ડોહોળું કાઢી તેમાં છ તોલા ચણાનો આટો ડોહોવી એક તોલો મીઠું, ા તોલો હળદ, ાા તોલો મરી, અને ધાણાજીરાંનો મસાલો, બે તોલા ગોળ તથા એક જુડી કોથમીર નાખી ચમચ કરવી. પછી એક તોલો ઘીમાં એક કાંદો કાપી લાલ કરી થોડું આદુ તથા ા તોલો જીરૂં નાખી વઘાર કરવો, અને તે ડોહોળાંમાં આપી ઘટ થાય ત્યાં સુધી ચુલે રાખી ઉતારવું

ના૦૧૭૬. આમલીનું ડોહોળું–બીજી રીતનું.

ાા રતલ આમલીને પાણીમાં ભીંજવી તેમાંથી એક બાટલી

ડોહેળું કાઢી તેમાં પાંચ લીલા કાંદાના ચાર ચાર કટકા કરી નાખવા. પછી એક જુડી કાપેલી કોથમીર, ૦। તોલો આદુ, મરી, તથા ધાણા-જીરૂં, બે આની ભાર હલદ, ૦।। તોલો મીઠું, એક તોલો ગોળ, એક મુઠી ચણાનો આટો તથા ૦।। તોલો ઘી એ સર્વે નાખી ચમચ ક-રવી, અને ચુલાઊપર મુકી થાયને ઊતારવું. ચુલેથી ઊતાર્યા પછી કલઈ વાળા વાસણમાં રાખવું, નહીં તો કટાઇ જશે.

ના૦૧૭૭. વેંગણની બીરીઆંની.

છોલેલાં દોઢ રતલ વેંગણની પાતળી કાતરીઓ પાડી બે તો-લા ઘીમાં બે કાંદા કાપી લાલ કરી તેમાં વેંગણ વઘારવાં, અને તે ઉપર ૦। તોલો જીરૂં, ૧।। તોલો મીઠું અને ૦।। તોલો મરી નાખી ચમચ કરવી. પછી એક બાટલી પાણી રેડી ચઢવીને ઊપરથી એક શેર દહીં નાખી એકરસ કરી ઉતારવું, અને ચાવલ સાથે સ્વાદ લઈ બીરીઆંની ખાવી.

ના૦૧૭૮. તુરીઆંનું કોમળ.

એક રતલ કુમળાં તુરીઆંને છોલી અકેક ઇંચના ટુકડા કરવા, અને એક શેર પાણીમાં માવા જેવા બાફી પાણી નીતારી કાઢવું. અરધો શેર કોપરાંનું દુધ તઇઆર રાખવું. પછી ઝીણા નાકાની ચા-ળણીમાં બાફેલાં તુરીઆં નાખી ઉપરથી થોડું થોડું કોપરાંનું દુધ રેડી છાંણી કાઢવાં, અને કુંચો વધે તે નાખી દેવો. પછી ૦।।। તોલો નીમક, ૧। તોલો ખાંડ અને એક તોલો કોકમનું પાણી પેલા તુરીઆંના કો-મળમાં નાખી મેળવવું, અને ૦।। તોલો ઘીમાં ૦। તોલો જીરૂં નાખી વઘાર કરવો, અને તે વઘાર કોકમમાં આપી ઘુંટવું, એટલે તઇઆર થશે. એજ રીતે ગલકાંનું કોમળ કરવું.

ના૦૧૭૯. કોપરાંનું કોમળ.

એક નાળીએરને બારીક ખમણીને ૦। શેર ગરમ પાણીમાં નાખી, ખુબ ચોળી કુંચા કાઢી નાખી, ફક્ત દુધ રાખવું, અને તે દુ-ધમાં ૦। તોલો આમલી ચોળીને નાખવી. પછી ૦।। તોલો મીઠું તથા એટલાજ વજનની ખાંડ મેળવીને ૧ તોલા ઘીમાં ૦। તોલો રાઈ તથા ૦। તોલો જીરાંનો વઘાર કરી ઉપલા કોમળમાં નાખવું.

ચુલે મુકવું નહીં, કારણ કે તે ફાટી જશે. આ કોમળ કઢીને બદલે ચાવલ સાથે ખવાય છે.

ના૦૧૮૦. પાટીઓ.

ખીચડી સાથે ઘણું કરીને પાટીઓ ખાવાનો ઘણા જણને શોખ હોય છે, માટે નીચે લખ્યા મુજબ બનાવવો. પટેટા, કંદ, સુરણ, ટામેટા, કેળાં, વેંગણ, કમરખ, પંડોળાં, શેકટાની શીંગ, વીગેરે જે જણસનો પાટીઓ કરવો હોય, તેમાંની એક જણસ ૦ા રતલ લઈ અથવા તો બે ત્રણ જાતની પચરસી તરકારી લઈ કાપી સમારી નહના ટુકડા કરવા. પછી બે તોલા ઘીમાં બે કાંદા કાપી લાલ કરી તેમાં બે જુડી કાપેલી કોથમીર તથા થોડું છુંદેલું આદુ નાખી વઘાર કરવો, અને તેમાં તરકારી નાખવી. પછી ૦ાા તોલો નીમક, ૦ા તોલો મરી તથા ધાણાજીરાંનો મસાલો અને બે વાલ હળદ નાખી તેમાં ૦ા શેર પાણી રેડવું, અને તરકારી ચડી રહેવા આવે એટલે તેમાં ખટાશ સારૂં પાંચ તોલા આંબોસી ૦ા કલાક પાણીમાં આગમચથી બોળી રાખી હોય તેને ધોઈને નાખવી, અને ચમચ કરી તઈયાર થાય ને ઊતારવું. લેહઝત સારૂં પાટીઓ ચુલેથી ઉતારવા આગમચ જોઈએ તો ચાર તોલા કોપરાંનું દુધ નાખવું. ખટાશ સારૂં આંબોસીને બદલે જોઈએ તો કરમદાં અથવા બીલમરી નાંખવી.

ના૦૧૮૧. લીલા વટાણાની આંમટી.

૦ા શેર વટાણાને એક શેર ઉકળતા પાણીમાં નાખી ઢાંકણ ઢાંકવું. પછી ૧૫ તોલા ચણાનો આટો લેવો અને ત્રણ તોલા કોકમને અરધો શેર પાણીમાં ચોળીને તેમાં આટો નાખવો, અને તેમાં ૧ાા તોલો નીમક, ૨ તોલા ધાણાજીરૂ, પાંચ વાલ હળદ, બે તોલા છુંદેલું આદુ, એક તોલો મરી, એક જુડી બારીક કાપેલી કોથમીર, ત્રણ તોલા કોપરાંનું ખમણ અને એક તોલો ગોળ અથવા ખાંડ એ સર્વેને એકરસ કરી ચણાના આટા સાથે બરાબર કાલવવું. અને ૦ા શેર પાણી રેડી નરમ કરવું. પછી એ બધું વટાણા ચુલાપર ચડતા હોય તેમાં નાખી ઉકાળવું. અગર જો ઘણું ઘાડું જણાય તો થોડું પાણી નાખી નરમ કરવું, અને કઢી જેવું ઘટ રાખી ઉતારવું. આ

આંમટી ચાવલ સાથે અથવા રોટલી સાથે ખાય છે.

ના૦૧૮૨. ચણાની આંમટી.

૦ાા રતલ ચણાની દાળને બે બાટલી પાણીમાં બાફવી. પછી ૧ તોલા ઘીમાં બે કાંદા કાપી લાલ કરી થોડું છુંદેલું આદુ નાખી વઘાર કરવો, અને તેમાં પેલી બાફેલી દાળ પાણી સુધ્ધાં નાખવી. પછી તે ઉપર એક તોલો મીઠું, ૦ાા તોલો મરી, તથા ધાણાજીરૂં, ૦ા તોલો હળદ અને એક મુઠી ચણાનો આટો નાખી તળે ઉપર કરવું. પછી તેમાં બે લીંબુ જેટલાં કોકમનું પાણી કરી અંદર નાખવું, અને કકડો આવે ને ઊતારી રોટલી યા ચાવલ સાથે ખાવી.

ના૦ ૧૮૩. ચણાના લીલવાની આંમટી.

એક રતલ છોલેલા લીલા ચણાને બે બાટલી પાણીમાં બાફવા. પછી એક તોલો ઘીમાં બે કાંદા કાપી લાલકરી થોડું છુંદેલું આદુ નાખી તેમાં બાફેલા ચણા વઘારવા, અને તે ઉપર એક તોલો મીઠું, ૦ાા તોલો મરી અને ધાણાજીરૂં, ૦ા તોલોહળદ, ૦ા શેર ચણાનો આટો તથા ત્રણ તોલા કોકમનું ૧ શેર પાણી કરી એ સર્વ નાખવું, અને ઉપરથી બે તોલા કોપરાંનુ ખમણ નાંખી જેટલું જોઇએ તેટલું જાડું પાતળુ કરી ઊતારવુ. તુવરના લીલવાનો અથવા વાલના દાણાની આંમટી એજ પ્રમાણે કરવી. મેથીની ભાજીની આંમટી પણ એજ મુજબ થશે, પણ તેને બાફવાની જરૂર નથી.

ના૦ ૧૮૪. આળુના પાંતરાં યા દાંડાની આંમટી.

આસરે વીસ પચીસ આળુના પાંતરાંને બારીક કાપી લીલા ચણાની આંમટીમાં લખ્યા મુજબ મસાલો આપી બનાવવી. જોઇએ તો પાંતરાં બાફીને અથવા બાફ્યા વગર લેવાં. દાંડાની કરવી હોયતો દાંડા પ્રથમ બાફી નાખવા.

ના૦ ૧૮૫. મગની દાળ.

એક શેર મગની દાળને બે ત્રણ કલાક પાણીમાં ભીંજવી મુકવી. પછી એક તોલા ઘીમાં એક કાંદા બારીક કાપી વઘાર કરવો, અને તેમાં પેલી મગની દાળ ધોઇને નાખવી. પછી તેમાં દાળની સપાટી બરાબર આવી રહે એટલુંજ પાણી રેડી, ૧ા તોલો નીમક નાખી

દાળ આખી ચડીને નરમ માખણ જેવી થાય, અને પાણી બળી જાય એટલે ઉતારવી. પછી લીંબુ નીચવી મરી ભભરાવી રોટલી સાથે થોડું ઘી રેડીને ખાવી. કેટલાકો મગની દાળમાં હલદ નાખે છે માટે જોઇએતો નીમક સાથે બે વાલ હલદ નાખવી.

ના૦૧૮૬. મગની દાળ બીજી રીતની.

ના શેર મગની દાળને બે શેર પાણીમાં બાફી નરમ માવા જેવી કરવી. પછી તેમાં ૧ા તોલો મીઠું, ૦ા તોલો હળદ, ૦ાા તોલો મરી, તથા ધાણાજીરૂં અને ૧ તોલો કોકમ નાખો એક રસ કરવું, અને સારી પેઠે ઉકાળીને નીચે ઉતારવી. ચાવલ અથવા રોટલી સાથે આ નરમ દાળ ખાવી.

ના૦૧૮૭. ખાટા મગ.

એક શેર આખા મગને ત્રણ શેર ઉકળતા પાણીમાં ઓરી ઉપર ઢાંકણ ઢાંકી ચડવા દેવા. સારી પેઠે સીજી રહ્યા કે મગના છોતરાં છુટાં પડી પાણી ઉપર તરી આવશે, જેને ઝારા વડે કાઢી નાખવાં. છોતરાં તદન નીકળી ગયાં પછી તેમાં ૧ા તોલો મીઠું, ૦ા તોલો હળદ, ૦ાા તોલો મરી, કોકમ, અને ધાણાજીરૂં નાખી સારી પેઠે એકરસ કરવું. પછી કડછીમાં એક તોલો ઘી કકડાવી તેમાં ૦ા તોલો જીરૂં નાખી તેનો વઘાર કરવો, અને એ વઘાર ઉપલી દાળમાં મેળવી દેવો. ચાવલ તથા રોટલી સાથે આ ખાટા મગ ખવાય છે.

ના૦૧૮૮. અડદની દાળ.

૦ાા શેર અડદની દાળને એક શેર ઉકળતા પાણીમાં નાખવી અને ચડીને માવા જેવી થાય, પછી તેમાં એક તોલો મીઠું, મરી, અને ધાણાજીરૂં, ૦ા તોલો હળદ, અને ૦ાા તોલો છુંદેલું આદુ નાખી એકરસ કરવું. પછી કડછીમાં એક તોલો ઘી કકડાવી તેમાં અરધો કાંદો બારીક કાપી લાલ કરી થોડું છુંદેલું આદુ તેમાં નાખી વઘાર કરવો. આ વઘાર દાળમાં આપી દઈ સારી ઉકાળીને ફરીથી જરા જાડી કરી ઉતારવી, અને લીંબુ નીચવી બાજરી અથવા ઘઊંની રોટલી સાથે ખાવી. દાળ ઉકળતી વખતે પાણી ઉભરાઈ જતાં અટકાવવા સારૂં ૦ા તોલો ઘી નાખવું.

ના૦૧૮૯. વટાણા રસદાર.

એક રતલ વટાણાને આખી રાત પાણીમાં બોળી મુકી બીજે દહાડે એક તોલા ઘીમાં બે કાંદા લાલ કરી જરા આદુ નાંખી વધારવા. પછી ૦॥। તોલો મીઠું, ૦॥ તોલો મરી, ૦। તોલો હળદ, એક જુડી કાપેલી કોથમીર તથા દોઢ બાટલી પાણી નામવું. ચડી રહે એટલે બે તોલા ખમણેલું કોપરૂં અને ખટાશને સારૂં એક તોલો કોકમ નાખી ઉતારવું.

ના૦૧૯૦. વટાણા તળેલા.

એર રતલ વટાણાને ઊપર પ્રમાણે આખી રાત પાણીમાં બોળી મુકી દશ તોલા ઘીમાં તળવા. પછી ૦॥ તોલો મરી તથા દશઆની ભાર મીઠું વાટીને નાંખવું.

ના૦૧૯૧. વટાણાની દાળ.

એક રતલ વટાણાની દાળને ત્રણ કલાક ભીંજવી કઢાઇમાં ઘીનો વધાર કરી તેમાં નાખવી, અને ૧ શેર પાણી રેડવું. પછી ૦॥। તોલો મીઠું, ૦॥ તોલો મરી, અને ૦। તોલો હલદ નાખી પાણી બળી જાયને જરા રાતી થાય એટલે ઊતારવી.

ના૦૧૯૨. વાલની દાળ મોકળી અથવા ઘુંટેલી.

એક રતલ વાલની દાળને ત્રણ કલાક ભીંજવી રાખવી. પાણી નીતારી તેમાં એક તોલો મીઠું, ૦। તોલો હળદ, ૦। તોલો ધાણાજીરૂં, તથા મરી, અને એક જુડી બારીક કાપેલી કોથમીર અંદર નાખી મેળવવી. પછી એક તોલો ઘીમાં બે કાપેલા કાંદા લાલ કરી જરા આદુ નાખી પેલી મસાલાવાળી દાળ તેમાં વધારવી, અને એક બાટલી પાણી રેડી તે સુકાય ને ઉતારી બાફણે મુકવી, એટલે દાળ મોકળી થશે. એનેજ ઘુંટી પાણી નામવું એટલે દાળ પાતળી થશે. દાળ પાતળી કરવા જેટલું પાણી વધારે નાખ્યું હોય તેટલો ઉપલા કરતાં મસાલો વધારે નાખવો.

ના૦૧૯૩. ચણાની દાળ મોકળી અથવા ઘુંટેલી.

એક રતલ ચણાની દાળને ત્રણ કલાક પાણીમાં ભીંજવી રાખવી. પછી ૧ તોલા ઘીમાં બે કાંદા કાપી લાલ કરી તેમાં થોડું છુંદેલું

આદુ તથા ૦। તોલો જીરૂં નાખી વઘાર કરવો, અને તેમાં ઉપલી દાળ નાખી વઘારવી. પછી તેમાં ૧ તોલો મીઠું અને ૦। તોલો હલદ ભભરાવી એક બાટલી પાણી રેડી ચડવા દેવું. ચડી રહેવા આવે એટલે તેમાં એક જુડી કાપેલી કોથમીર, ૦।। તોલો મરી, અને તેટલુંજ વાટેલું ધાણાજીરૂં અંદર આપી, પાણી બળી જાય અને દાળ નરમ થાયને ઉતારવી, અને લીંબુ નીચવી ખાવી. આ મોકળી દાળને બુંટેલી કરવી હોય તો દાળને કડછીથી ઘુંટી નાખી, બીજું એક બાટલી પાણી રેડી, કકડો પાડવો, અને જેટલી ઘટ યા પાતળી જોઇએ તેવી કરી ઉતારવી.

ના૦૧૯૪. ચણાની ઢોકળી.

એક રતલ ચણાની દાળને ચાર કલાક પાણીમાં પલાળી રાખી પછી પથ્થર ઉપર બારીક વાટી તેમાં એક તોલો મીઠું, ૦। તોલો હળદ, અને ધાણાજીરૂં, ૦।। તોલો મરી, અને બે વાટી કોપરાંની બારીક પીસીને મેળવવી. પછી તેના નાહના ગોળા વાળી ચુલા ઉપર તપેલીમાં પાણી કકડાવા તે ઉપર ચાળણી મુકી તેમાં પેલા ગોળા વરાળથી બફાવા સારૂં ઢાંકણ ઢાંકીને મુકવા. બફાઇ રહેથી તેના કટકા પાડી તેને બે તોલા ઘીમાં બે કાંદા કાપી લાલ કરી તેમાં થોડુ છુંદેલું આદુ નાખી વઘારવા, અને લીંબુ નીચવી ઉપયોગ કરવો.

ના૦૧૯૫. તીટોરી અથવા સણગા ફુટેલા ચણા.

૧।। રતલ ચણા ત્રણ બાટલી પાણીમાં આખી રાત ભીંજવી બીજે દહાડે ટોપલીમાં થોડું ઘાસ પાથરી તે ઊપર નાખવા, અને ઊપર પાછું ઘાસનુ પડ કરી બે દીવસ સુધી રોજ ત્રણવાર પાણી છાંટતા રહેવું, એટલે પીલા ફુટશે. પછી તેને ટોપલીમાંથી બાહાર કાઢી પાણીમાં નાખી છોડાં કાઢવાં અને તેમાં ૧। તોલો મીઠું, છ આનીભાર મરી તથા ૦। તોલો ધાણાજીરૂં એ સર્વે મસાલો પેલી છોલેલી તીટોરીમાં મેળવી એક તોલો ઘીમાં બે કાંદા કાપી લાલ કરી તેમાં અઢી આનીભાર જીરૂં નાખી તીટોરી વઘારવી. અને એક બાટલી પાણી રેડી સુકાય ને ઉતારી બાફણે મુકવી. દાળ બદામ જેવી સફેદ આખી રહેવી જોઇએ.

ના૦૧૯૬. તીટારી યા સણગા ફુટેલા મગ.

એક રતલ મગને આખી રાત પાણીમાં ભીંજવી બીજે દહાડે કપડામાં બાંધી ઉંચા ટાંગવા. ત્રીજે દહાડે પીલા ફુટે પછી બે તોલા ઘીમાં બે કાંદા કાપી લાલ કરી, ૦। તોલો મરી, હળદ, તથા ધાણાજીરૂ સરવે નાખી તીટોરી વગર છોલવે અંદર આપી વઘારવો, અને ચમચ કરી તે ઉપર એક તોલો મીઠું તથા પોણી બાટલી પાણી નામી ચડે ને ઊતારવી. મઠની તીટોરી પણ ઉપર પ્રમાણે બનાવવી.

ના૦૧૯૭. તુવરની દાળમાં ઢોકળી.

૦॥ રતલ તુવરની દાળ ધોઇને બે બાટલી ઊકળતા પાણીમાં ઓરી, ચડી જાય ત્યારે તેમાં ૧ તોલો મીઠું તથા ૦। તોલો હળદ નાખવી. પછી ૦॥। રતલ ઘઊંના આટામાં ૦॥ તોલો મીઠું તથા અજમો, ૦। તોલો હળદ તથા ૨॥ તોલા મોણ ઘી નાખી પુરીની માફક આટો બાંધી ખુબ મસળવો અને તેના સોપારી જેવડા ગોળા પાડી વડાંના આકારની ઢોકળીઓ બનાવી દાળમાં નાખી ઉકાળીને ઉતારવી. ખાતી વખતે જોઇતું ઘી લેવું. આ ઢોકળીની જગાએ વડાં જેવી રોટલી વણી તેના ડાયમણ રોકા કટકા કાપીને પણ નખાય છે, જેને સુતરી કહે છે.

ના૦૧૯૮. મસુર.

એક રતલ મસુરને દોઢ શેર પાણીમાં બાફવા. પછી ૦॥ તોલો મીઠું, ૦। તોલો હળદ, અને ધાણાજીરૂં, તથા ૦॥ તોલો મરી મસુરમાં નાખવું, અને બે તોલા ઘીમાં ૧ કાંદો કાપી લાલ કરી થોડું છુંદેલું આદુ નાખી તેમાં મસુર વઘારી ઉપયોગ કરવો.

ના૦૧૯૯. મસુર ઘુંટેલા.

એક રતલ મસુરને બે બાટલી અધરણમાં ચેડવી તેમાં એક તોલો મીઠું, ૦॥ તોલો મરી, ૦। તોલો હળદ, તથા ધાણાજીરૂં, બે જુડી કાપેલી કોથમીર, બે કાંદાની કાતરી તથા પાંચ તોલા ઘી નાખી ઘુંટવું, અને ઢાંકણા પર પાણી રેડી રસરસતા રહે ને ઉતારવું.

ના૦ ૨૦૦. મઠ રસદાર.

એક રતલ મઠને બાર કલાક પાણીમાં ભીંજવી અઢી રૂપીઆ

બાર ઘીમાં કાંદા કાપી લાલ કરી થોડું છુંદેલું આદુ નાખી તેમાં મઠ વધારવા. પછી ૦ાાા તોલો મીઠું, ૦ાા તોલો મરી, ૦ા તોલો હળદ અને એક જુડી કાપેલી કોથમીર નાખવી, અને એક બાટલી પાણી રેડી સારા ચડે એટલે બે તોલા ખમણેલું કોપરૂં નાખવું. એમાં કોઈ પણ જાતની તરકારી નાખવી હોય તો ૦ાાા રતલ મઠ અને ૦ા રતલ તરકારી લેવી.

ના૦૨૦૧. ચોળા તળેલા યા સેકેલા.

એક રતલ ચોળા બાર કલાક પાણીમાં ભીંજવી રાખી, પછી તેમાંનું પાણી નીતારી કાઢવું, અને તેને ૧૦ તોલા ઘીમાં તળવા. તે ઉપર ૦ાાા તોલો વાટેલું નીમક અને ૦ાા તોલો મરી ભભરાવી લીંબુ નીચવી ખાવું. જો ચોળા સેકેલા કરવા હોય તો તવા ઉપર થોડા થોડા નાખી સેકી કાઢવા, અને મરી મીઠું ભભરાવી તથા લીંબુ નીચવી ખાવા.

ના૦૨૦૨. ચોળા ઘુંટેલા.

૦ાા રતલ ચોળાને બે બાટલી પાણીના અધરણમાં ઓરી ચેડવવા. પછી તેમાં ૫ વાલ હળદ, ૦ાા તોલો મીઠું, ૦ા તોલો મરી, તથા છુંદેલું આદુ નાખી ઘુંટી નાખવા. પછી બે લીંબુ જેટલાં કોકમનું નવટાંક પાણી કરી તેમાં રેડવું અને ચમચ કરી ઉતારી પાડવું.

ના૦ ૨૦૩. ચોળા રસદાર.

એક રતલ ચોળાને ૧૨ કલાક પાણીમાં ભીંજવી રાખવા. પછી બે તોલા ઘીમાં એક કાંદા કાપી લાલ કરી થોડું છુંદેલું આદુ નાખી વઘાર કરવો અને તેમાં ચોળા આપી ૦ાાા તોલો મીઠું, ૦ાા તોલો મરી, અને કોકમ, ૦ા તોલો હળદ, અને એક જુડી કાપેલી કોથમીર નાખવી, તથા એક બાટલી પાણી રેડી ચમચ કરવી. ચડી રહેવા આવે ને બે તોલા કોપરાંનું ખમણ ભભરાવી તઇઆર થાયને ઉતારવું.

ના૦ ૨૦૪. ચણાનીદાળને દુધીનું શાક.

૦ાા શેર ચણાની દાળને ત્રણ કલાક પાણીમાં પલાળી રાખવી, તથા એક શેર દુધીને કાપી છોલીને નાહના કટકા કરવા. પછી બે તોલા ઘીમાં બે કાંદા કાપી લાલ કરી ૦ા તોલો જીરૂં નાખી તેમાં ચણાની દાળ પાણીમાંથી કાઢો વઘારવી, અને ૦ાા શેર પાણી નાખવું. પછી ઉપરથી દુધી આપીને ૦ાાા તોલો મીઠું, ૦ાા તોલો ધા-

ણાજીરૂં ને મરી તથા ૨ વાલ હળદ ભભરાવી એકરસ કરવું. પાણી બળી રહેને દાળ ચડી ગયા પછી ઉતારી લીંબુ નીચવી ખાવું. વધારે લેહેઝતદાર કરવા સારૂં જોઇએ તો બે તોલા કોપરાંનું ખમણ નાખી ચુલેથી ઉતારવું.

ના૦૨૦૫. ચણાની દાળને તુરીઆંનું શાક.

ાાા શેર ચણાની દાળને ત્રણ કલાક પાણીમાં ભીંજવી રાખવી, તથા એક શેર તુરીઆં સમારી ઝીણા ટુકડા કરવા. પછી બે તોલા ઘીમાં બે કાંદા કાપી લાલ કરી ાા તોલો છુંદેલું આદુ નાખી તેમાં ચણાની દાળ પાણીમાંથી કાઢીને વધારવી, અને ા શેર પાણી નામવું. ઉપરથી સમારેલાં તુરીઆં આપી પછી તે ઉપર ાાા તોલો મીઠું, ાા તોલો ધાણાજીરૂં, અને મરી, તથા બે વાલ હળદ ભભરાવી ચમચ કરવી. દાળ ચડી રહે એટલે ઉતારતી વખત બે તોલા કોપરાંનું ખમણ નાખવું

ના૦૨૦૬. ચણાની દાળને કોહોળાંનું શાક.

ાાા શેર ચણાની દાળને ત્રણ કલાક પાણીમાં પલાળી રાખવી, તથા દોઢ શેર કોહોળાંને છોલી બારીક કટકા કરવા. પછી બે તોલા ઘીમાં બે કાંદા કાપી થોડું છુંદેલું આદુ નાખી વઘાર કરવો, અને તેમાં ચણાની દાળ આપી ા શેર પાણી રેડવું. તે ઉપર કોહોળું નાખી ૧ તોલો મીઠું, ાાા તોલો ધાણાજીરૂં, ાા તોલો મરી અને ૩ વાલ હળદ નાખી તળે ઉપર કરવું. પાણી બળી રહે ને દાળ ચડી જાય પછી ઉતારવું. કોહોળાંને હીંદુઓ પટકારૂ કરી કહે છે.

ના૦૨૦૭. ચણાની દાળને ભાજીનું શાક.

મેથીની ભાજી, કુરલાની ભાજી, ભરૂચી ભાજી, વીગેરેમાંથી કોઇપણ એક જાતની ભાજી ૧ શેર લઈ ધોઈ સમારી બારીક કાપવી. પછી ાાા શેર ચણાની દાળને ત્રણ કલાક આગળથી પાણીમાં પલાળી રાખી હોય તેને નીતારી ભાજી સાથે મેળવવી. પછી બે તોલા ઘીમાં ા તોલો જીરૂં નાખી વઘાર કરવો. તેમાં ચણાની દાળ અને ભાજી નાંખવી. અને ઉપરથી ા શેર પાણી રેડીને ાાા તોલો નીમક, ાા તોલો ધાણાજીરૂં, અને મરી, તથા ૨ વાલ હળદ ભભરાવી તળે ઉપર કરવું.

પછી તેમાં ૩ તોલા લીલાં કરમદાં નાખવાં. પાણી બળી જાય ને ઉ-તારતી વખત બે તોલા કોપરાંનું ખમણ નાખવું.

ના૦૨૦૮. ચણાની દાળને અળુના પાંતારાંનું શાક.

૧ શેર ચણાની દાળને ત્રણ કલાક પાણીમાં ભીંજવી રાખવી, અને ૧॥ શેરને આસરે અળુના પાંતરાંને બારીક સમારી દાળમાંનું પાણી નીતારી તેમાં મેળવી દેવાં. પછી બે તોલા ઘીમાં બે કાંદા કાપી લાલ કરી ૦॥ તોલો છુંદેલું આદુ નાખી તેમાં ચણાની દાળ અને અળુના પાંતરાં વઘારી ૦॥ શેર પાણી રેડવું. પછી ૧। તોલો નીમક, ૦॥। તોલો ધાણાજીરૂં, અને મરી, ૩ વાલ હળદ, અને ૦॥ તોલો કોકમને પાણીમાં કાલવી રેડવું. પાણી સુકાય ને દાળ ચડી રહે એટલે બે તોલા કોપરાંનું ખમણ નાખી ઉતારવું. અળુના પાંતરાંની માફક અળુના દાંડાની પણ તરકારી ચણાની દાળમાં થશે.

ના૦૨૦૯. ચણાની દાળને કોબીનું શાક.

૦॥। શેર ચણાની દાળને ત્રણ કલાક આગમચથી પાણીમાં ભીંજવી રાખવી, તથા ૧॥ શેર કોબીને બારીક કાપવી, અને દાળમાંથી પાણી નીતારી તેમાં કોબી મેળવવી. પછી બે તોલા ઘીમાં બે કાંદા લાલ કરી થોડું છુંદેલું આદુ નાખી વઘાર કરવો, અને એ વઘારમાં તરકારી આપી ૦॥ શેર પાણી રેડી ૧। તોલો મીઠું, ૦॥ તોલો ધાણાજીરૂં, અને મરી, ૨ વાલ હળદ અને ૦॥ તોલો ગરમ મસાલો એ સર્વે એકઠો મેળવીને અંદર નાખવો. પાણી સુકાય એટલે બે તોલા કોપરાંનું ખમણ ભભરાવીને ઊતારવું.

ના૦૨૧૦. ચણાની દાળમાં દીલપસંદ.

૦॥ શેર ચણાની દાળને ત્રણ કલાક પાણીમાં ભીંજવી રાખવી, તથા એક શેર દીલપસંદને છોલી નાહના કટકા કરવા. દાળમાંથી પાણી નીતારી તેને દીલપસંદમાં મેળવવી, અને એ બેઉને ૨ તોલા ઘીમાં ૦। તોલો રાઈ સારી પેઠે તતડાવી તેમાં વઘાર કરવો, અને ઉપરથી ૦॥ શેર પાણી રેડી ૦॥। તોલો મીઠું, ૦॥ તોલો ધાણાજીરૂં, તથા મરી અને ૨ વાલ હળદ ભભરાવી તળે ઉપર કરવું. પાણી સુકાય અને દાળ ચડી ગયા પછી ઉતારો લીંબુ નીચવી સ્વાદ લઈ ખાવું. દીલપસંદ

લીલાં મોટાં આરંજના ઘાટ અને રંગના ફાફરડ મારકેટમાં બે ત્રણ દોઢીએ શેરને હીસાબે વેચાય છે.

ના૦૨૧૧. ચણાની દાળમાં તરકારી.

કારેલાં, ચીભડાં, ગલકાં, કાકડી, નોલકોલ, મુળા, બંધકેળાં, કેળાંના ફુલ, પંડોળાં વીગેરેનું ચણાની દાળમાં શાક થાય છે. આ માંહેલી કોઇપણ એક જાતની તરકારી ૧ શેર લઈ સમારીને નાહના કટકા કરવા. પછી ૦ાા શેર ચણાની દાળને આગમચથી પાણીમાં ભીંજવી રાખી હોય તેને પાણીમાંથી કાઢી તરકારીમાં મેળવવી, અને તેને ૨ તોલા ઘીમાં બે કાંદા કાપી લાલ કરી ૦ાા તોલો છુંદેલું આદુ નાખી તેમાં વઘારવી, અને તેમાં જોઇતું પાણી રેડી ૧ તોલો મીઠું, ૦ાાા તોલો ધાણાજીરૂં, ૦ાા તોલો મરી તથા ૨ વાલ હળદ ભભરાવી એકરસ કરવું. પાણી સુકાયે અને તરકારી તથા દાળ ચડી ગયા પછી બે ત્રણ તોલા કોપરાંનું ખમણ ભભરાવી ઉતારી ઉપયોગ કરવો.

ના૦૨૧૨. મગની દાળમાં તરકારી.

પંડોળાં, ગલકાં, તુરીઆં, કોહોળું, કાકડી, કુરલાની ભાજી વીગેરેનું મગની દાળમાં શાક થશે. ઉપલી તરકારીમાંથી જે એક જાતની પસંદ હોય તે ૧ શેર લઈ સમારી બારીક કાપવી, અને ૦ાા શેર મગની દાળને બે કલાક આગમચ પાણીમાં ભીંજવી રાખી હોય તેમાંનું પાણી કાઢી નાખી તેમાં તરકારી મેળવવી, અને બે તોલા ઘીમાં બે કાંદા કાપી લાલ કરી થોડું છુંદેલું આદુ નાખી વઘાર કરવો, અને તેમાં દાળ તથા તરકારી નાખી ૦ા શેર પાણી રેડવું, અને ઉપર ૧ તોલો મીઠું, ૦ાા તોલો ધાણાજીરૂં, અને મરી, તથા ૩ વાલ હળદ ભભરાવી એક રસ કરવું. પાણી સુકાયને તરકારી તથા દાળ ચડી ગયા પછી ઉતારતી વખતે તેમાં ૨ તોલા કોપરાંનું ખમણ નાખવું.

ના૦૨૧૩. ચણાના આટામાં મુળાનું શાક.

૧ શેર મુળાના દોઢ ઈંચ જેટલા લાંબા કટકા કરી તેની ઉભી છ સાત ચીરીઓ કરવી, અને બે તોલા ઘીમાં ૦ા તોલો રાઈ તતડાવી તેમાં મુળાની ચીરીઓ નાખી વઘારવી, અને ૦ા શેર પાણી રેડવું. પછી ૦ાા શેર ચણાના આટામાં ૧ તોલો નીમક, ૦ાા તોલો ધાણા

જીરૂં, અને મરી, ૨ વાલ હળદ તથા બે તોલા કોપરાંનું ખમણ બરાબર એકરસ કરી તેમાં ૦॥ શેર પાણી રેડી આટાને કઢી જેવો પાતળો કરવો, અને તે મુળામાં નાખી ચમચ કરી સીજી રહે ને ઉતારવું.

ના૦૨૧૪. સરકો.

કોપરાંનું ખમણ, ખસખસ અને બદામ, દર બે તોલા; મીઠું ૦॥ તોલો; જીરૂં, મરી અને આદુ, દર ૦। તોલો, આ સર્વે જણસોને એકઠી કરી બારીક આટા જેવું પીસવું. પછી તેમાં એક શેર પાણી રેડી મેળવવું, અને કપડાંએ ગાળી કાઢી તેમાં બે ત્રણ લીંબુનો રસ નીચવવો, એટલે સ્વાદદાર સરકો બનશે.

ના૦૨૧૫. સરકી.

તુવરની દાળ બાફ્યા પછી બાકી વધેલું પાણી જેને ઓસામણ કહે છે તે ૦॥ શેર લેવું, અને તેમાં ૦। તોલો મરી, ધાણા, જીરૂં, અને આદુને બારીક પીસીને મેળવવું. પછી એક કાકડીને ખમણીને તેમાં મેળવવી. કાકડી નહીં હોય તો બે કાંદાનો છુંદો અથવા ખીમો કરીને તેમાં મેળવવો. ઉપરથી એક જુડી બારીક કાપલી કોથમીર નાખી બે ત્રણ લીંબુનો રસ નીચવવો, એટલે સ્વાદદાર સરકી તઇઆર થશે, જેને કુરદાળ અથવા તુવર પલાવ પર થોડી થોડી નાખી ખાવું.

ભાગ ત્રીજો.

ના૦ ૨૧૬. અનેનાસ મીઠું.

એક રતલ અનેનાસ સમારી તેના ટુકડા કરવા. પછી એક શેર ગોળ યા ખાંડમાં ૧॥ બાટલી પાણી રેડી શીરો બનાવવો. ઉપર કચરો તરી આવ્યો હોય તે કાઢી નાખી, તેમાં અનેનાસના ટુકડા નાખી તે રાતા થાય અને તેમાં શીરો પચી રહે ને ચુલેથી ઉતારી બપમાં લેવું.

ના૦ ૨૧૭. અળુખડાંનું શાક.

અળુના પાંતરાં અથવા જેને પતરવેલના પાંતરાં કહે છે, ને તે પાંતરાંની નીચે જમીનમાં કંદ થાય છે, તેને અળુખડાં કહે છે. એક રતલ અળુખડાં છોલી કટકા કરી બે બાટલી પાણીમાં બાફવાં. પછી ત્રણ તોલા ઘીમાં બે કાંદા કાપી લાલ કરી ૦ાા તોલો છુંદેલું આદુ નાખી તેમાં અળુખડાં વઘારવાં, અને ઉપરથી ૦ાાા તોલો નીમક, ૦ાા તોલો મરી, ૦ા તોલો ધાણાજીરાંનો મસાલો તથા બે વાલ હળદ નાખી એકરસ કરવું. પછી ૩ તોલા કોકમને ૦ા શેર પાણીમાં ચોળી તે પાણી રેડવું અને સીજી રહે ને ઉતારવું.

ના૦૨૧૮. અંજીરનું શાક.

એક રતલ સુકાં અજીર લેવાં અને તે દર એકના બે કટકા કરવા. પછી બે તોલા ઘીમાં ૦ા તોલો જીરૂં નાખી વઘાર કરવો, અને તેમાં અંજીર આપી ૦ાા તોલો નીમક તથા ૦ાા શેર દુધ રેડવું, અને ધીમી આંચે રાખી રસરસતાં રહે તેમ ઉતારી ખપમાં લેવાં. અંજીર કાચાં હોય તો તેને કાપી દર એકના ચાર કટકા કરવા. પછી તેને ઉપર લખ્યા પ્રમાણે વઘારી, તેમાં ૦ાા તોલો નીમક, ૦ા તોલો મરી અને ધાણાજીરૂં, તથા બે વાલ હળદ નાખી ચમચ કરવી, અને અરધા નાળીએરના ખમણનું દુધ કાઢી તેમાં ૦ા શેર પાણી રેડી તે નામવું અને સીજી રહે ને ઉતારવું.

ના૦ ૨૧૯. અંબાડાનું શાક.

એક રતલ અંબાડા લેવાં અને દરએકને કાપી ચાર કટકા કરવા. પછી ત્રણ તોલા ઘીમાં એક કાંદો કાપી લાલ કરી ૦ાા તોલો છુંદેલું આદુ નાખી તેમાં અંબાડાને વઘારવા, અને ઉપરથી એક તોલો નીમક, ૦ાા તોલો મરી, અને બે વાલ હળદ આપી ઢાંકણપર પાણી નામી ધીમાં આંચે થવા દેવા. અધકચરાં થાયને તેમાં ચાર તોલા ગોળનું ૦ા શેર પાણી કરી નામવું, અને તઇઆર થાયને ઉતારવું. અંબાડાની ભાજીને વઘારી ખાટી મીઠી પકાવીને પણ ખવાય છે.

ના૦૨૨૦. આરીઆંનું શાક તથા સંભારીઆં.

એક રતલ આરીઆં જેને સુરતી ચીભડાં પણ કહે છે, તેને છો-

લી નાહ્‌ના કટકા કરવા. પછી ત્રણ તોલા ઘીમાં એક કાંદા કાપી લાલ કરી ાા તોલો છુંદેલું આદુ નાખી તેમાં આરીઆં વઘારવાં, અને તે ઉપર ૧ તોલો નીમક, ાા તોલો મરી, ા તોલો ધાણાજીરાંનો મસાલો તથા બે વાલ હળદ નાખી ચમચ કરવી, અને સીજી રહે ને ઉતારવું. અગર જો આરીઆંના સંભારીઆં કરવાં હોય તો તેને છોલી દર એકની ઉભી ચાર ફાડ જોડાયલી કરવી અને તે ફાડમાં બે તોલા કોપરાંનું ખમણ, ાાા તોલો નીમક, ાા તોલો મરી, ા તોલો ધાણાજીરાંનો મસાલો તથા ૨ વાલ હળદ, આ સર્વે મસાલાને એકરસ કરી થોડો થોડો અંદર ભરવો, અને ઉપર લખ્યા મુજબ તેને વઘારવાં, અને ઉપરથી એક વાલભાર ખારાને પાંચ તોલા પાણીમાં કાલવી તેમાં રેડવું એટલે સંભારીઆં ચડીને નરમ માવા જેવાં થશે.

ના૦ ૨૨૧. આંબા કળીઓ.

એક શેર ગોળ અથવા ખાંડમાં ૧ાા શેર પાણી રેડી તેને ચુલે મુકવું, અને કચરાની છારી ઊપર તરી આવી હોય તે કાઢી નાખી તેમાં ાા શેર છોલેલા આખા ઝીણા કાંદા નાખવા. કાંદા અધકચરા ચડે એટલે તેમાં પાંચ છોલેલી કાચી કેરીના ટુકડા ગોટલા સાથે અને બે છોલેલાં અનેનાસના ટુકડા એ બંને અડધો કલાક આગળથી પાણીમાં ભીંજવી રાખ્યાં હોય તે અંદર આપી દેવાં. પછી ધીમો આંચ રાખી સર્વે સીજી રહે ને બરાબર ચાસપર આવે એટલે તેમાં ાા તોલો ઘી નાખો સેહજ વારમાં ઉતારવું. ખાંડના કરતાં ગોળ નાખ્યાથી આંબા કળીઓ વધારે સ્વાદીષ્ટ બનશે. ાા તોલો ઘી નાખ્યાથી આંબા કળીઓ મજાનો છુટો રહેશે.

ના૦ ૨૨૨. કટલેસ તરકારીના.

કોઇપણ સુકી તરકારી જેવી કે પટેટા, કંદ, કડવાં બીજ, ડબલ-બીજ વીગેરેના કટલેસ થઈ શકશે. એવી સુકી તરકારી ાા રતલ લઈ પાણીમાં બાફી છોલીને માવા જેવી ઘુંટી નરમ કરવી. પછી ાા તોલો નીમક ા તોલો મરી, ધાણાજીરૂં, અને બારીક છુંદેલું આદુ, એક કાપેલી કોથમીર તથા ત્રણ ફુદનાના પાંતરાં, એ સર્વે મસાલો વાટી તરકારીના માવામાં મસળી એકરસ કરવો. પછી તેમાંથી થોડું લઇને હાથેલીપર

જોઇતા ઘાટના અને કદના કટલેસ થાપવા, અને તેને ઘઉંના રવામાં અથવા પાંઉંના સુકા ભુકામાં રગદોળવા, અને ત્રણ તોલા ઘઉંના દુધને ૦। શેર પાણીમાં પીગળાવી તેમાં કટલેસ બોળી કાઢવા. પછી ૧૦ તોલા ઘીને પેણામાં કકડાવી તેમાં તળી નાખી સ્વાદ લેઈ ખાવા.

ના૦ ૨૨૩. કડવાં બીજનું શાક.

એક રતલ લીલાં અથવા સુકાં કડવાં બીજને પાંચ તોલા ઘીમાં એક કાંદો કાપી લાલ કરી તેમાં વઘારવાં. અધકચરાં થાય એટલે તેમાં પાંચ જુડી સમારેલી કોથમીર અને ત્રણ કાંદા કાપી નાખવા, અને તે ઉપર એક તોલો નીમક, અને ૦॥ તોલો મરી ભભરાવી ચમચ કરવી. પછી ૦। થી ૦॥ શેર પાણી રેડી સુકાય ને ઘી ઉપર આવે એટલે ઉતારી લીંબુ નીચવી ખાવું.

ના૦ ૨૨૪. કમરખનું શાક.

એક રતલ પાકા પીળા રંગની કમરખોને કાપી કટકા કરવા, અને ત્રણ તોલા ઘીમાં એક કાંદો કાપી લાલ કરી તેમાં નાખી વઘારવા. પછી ૧ તોલો નીમક, ૦॥ તોલો મરી અને બે વાલ હળદ ભભરાવી ચમચ કરવી, અને બે તોલા ગોળને નવટાંક પાણીમાં ડોહોવી ઉપર રેડવું અને પાણી સુકાયને ઉતારી પાડવું.

ના૦ ૨૨૫. કાકડીનું શાક અથવા સંભારીઆં.

મધ્યમ કદની ચાર કાકડી છોલી કાતરીઓ પાડવી. પછી ૧ તોલો નીમક, ૦॥ તોલો મરી, ધાણાજીરૂં, તથા છુંદેલું આદુ, એક જુડી કાપેલી કોથમીર, ૨ વાલ હળદ, અને ૩ પાંતરાં ફુદનાના લેવાં. એ સરવે મસાલાને વાટી તેમાં કાકડી ખરમોટવી. પછી ૨ તોલા ઘીમાં એક કાંદો કાપી લાલ કરી તેમાં કાકડી નાખી વઘારવી. ચડી રહેને ઉતારતી વખતે ૨ તોલા કોપરાંનું ખમણ ભભરાવવું. કાકડીના સંભારીઆં કરવાં હોયતો કાકડીને છોલી ગંડેરી રેાકા બે ઇંચ મોટા ગોળ કટકા કાપવા. તેની એક બાજુએથી જોડાયલી ચાર ફાડ પાડવી, અને તે ફાડમાં ઉપર લખેલા મસાલામાં બે તોલા કોપરાંનું ખમણ ઉમેરી વાટીને ભરવો. પછી તેને વઘારવાં અને સીજી રહેને ઉતારી ખાવાં. કાકડીની તરકારીમાં મુદલ પાણી નાખવું નહી.

ના૦ ૨૨૬. કારેલાંનું શાક.

૧ શેર કારેલાંની કંગન ઓખવી નાખી તેની કાતરીઓ કરવી. તેમાં ૨ તોલા નીમક સારી પેઠે ચોળીને ચાળણીમાં નાંખવું, અને ઊંધું ઢાંકણુ ઢાંકી ઉપર વજન મુકવુ, એટલે તેમાંનું કડવું પાણી થોડા વારમાં નીતરી જશે. પછી ૩ તોલા ઘીમાં બે કાંદાનો વઘાર કરી તેમાં કારેલાં ધોઇને નાખવાં અને તે ઉપર ા તોલો મરી અને ધાણાજીરાંનો મસાલો નાખી ચમચ કરવી. કારેલાં ચડી રહેવા આવે એટલે ા શેર ગોળ નલટાંક પાણીમાં કાલવી અંદર નાખવો. ખાટાં મોળાં કરવાં હોય તો બે તોલા કોકમનું પાણી કરી તેમાંજ ગોળ ઓહોળી અંદર રેડવું, અને ચમચ કરવી. પાણી સુકાયને ઉતારવું.

ના૦ ૨૨૭. કારેલાંના સંભારીઆં.

એક શેર કારેલાં લઈ તેને એક બાજુથી ઊભાં વચમાંથી ચીરવાં, અને તેમાં ૨ તોલા નીમક ભરી ચાળણીમાં નાખી તે ઉપર ઉંધુ ઢાંકણ ઢાંકી વજન રાખી મુકવું, એટલે થોડીવારમાં તેમાંનું કડવુ પાણી નીતરાઈ જશે. પછી કારેલાંને સારી પેઠે ધોઇને, ાા તોલા મરી, ા તોલો છુંદેલું આદુ તથા ધાણાજીરૂં, બે વાલ હળદ, એક જુડા કાપેલી કોથમીર, ત્રણ કુદનાના પાંતરાં, એક તોલો કોપરાંનું ખમણ અને બે તોલા ચણાનો આટો એ સર્વેને વાટી નાખી ચીરેલાં કારેલાંમાં થોડું થોડું ભરવું. પછી ઘઊંના રવામાં અથવા પાંઊંના સુકા ભુકામાં રગદોળી, પેણામાં ૧૦ તોલા ઘી કકડાવી, તેમાં કારેલાં નાખી સારી પેઠે રાતા કરીને બાહાર કાઢવાં.

ના૦ ૨૨૮. કાળી ફલાવરનું શાક.

એક રતલ કાળી ફલાવર, જેને કોબીનાં ફુલ પણ કહે છે, તેને સમારી બે બાટલી પાણીમાં બાફી પાણી નીતારી નાખવું. બાફતી વખતે એક તોલો વરીઆળીની પોટલી બાંધી અંદર નાખવી. પછી પાંચ તોલા ઘીમાં બે કાંદાં કાપી લાલ કરી થોડું છુંદેલું આદુ નાખી તેમાં કાળી ફલાવર વઘારવી, અને તે ઉપર ૧ તોલો નીમક, ાા તોલો મરી અને ાા શેર કોપરાંનું દુધ અથવા ભેંશનું દુધ રેડી ધીમી આંચે ચડવા દઈ ઊતારવું.

ના૦ ૨૨૯. કેળાંનું શાક.

પાંચ વસાઇગિરાં ત્રણધારી કાચાં કેળાં છોલી નાહના કટકા કરવા. પછી ૨ તોલા ઘીમાં ૦। તોલો જીરૂં નાખી વઘાર કરવો, અને તેમાં કેળાં આપી, ૦।। તોલો મીઠું નાખી ચમચ કરવી. પછી ૦।। શેર પાણીમાં ૦। શેર ગોળ ડોહોવી તે રેડી સારાં ચડી રહેને ઊતારવાં.

ના૦ ૨૩૦. કેળાં તળેલાં.

ચાર વસઇગિરાં પાકાં કેળાં છોલી તેની પાતળી કાતરીઓ કરવી, અને કઢાઇમાં ૧૦ તોલા ઘી કકડાવી તેમાં કેળાં લાલ થાય ત્યાં સુધી તવેથાવડે હલાવીને તળવાં, અને નીચે ઊતારી મરજી પડે તો જોઇતી ખાંડ ઉપર ભભરાવવી.

ના૦ ૨૩૧. કેળાંને મેથીની ભાજીનું શાક.

ચાર વસઇગિરાં પાકાં કેળાં છોલી તેની પાતળી કાતરીઓ કરવી, અને તેમાં ૦।। શેર મેથીની ભાજી સમારી મેળવી દેવી. પછી પાંચ તોલા ઘીમાં એક કાંદો કાપી લાલ કરી ૦। તોલો જીરૂં નાંખી તેમાં કેળાં તથા ભાજી નાંખી વઘારવાં, અને ઉપર ૦।। તોલો મીઠું, ૦। તોલો મરી તથા ૨ વાલ હળદ ભભરાવી ચમચ કરવી, ને ભાજીમાં છુટેલું પાણી સુકાયને ઊતારી ખપમાં લેવું.

ના૦ ૨૩૨. કોબીનું શાક.

એક રતલ કોબીનો દડો સાફ કરી તેનાં ચાર ફાડચાં કરવાં, અને બે બાટલી પાણીમાં એક તોલો નીમક નાખી તેમાં બાફવાં. બાફતી વખતે એક તોલો વરીઆળીની પોટલી બાંધી અંદર નાખવી. પછી પાંચ તોલા ઘીમાં કોબીને તળી કાઢી, તે ઉપર ૦।। શેર કોપરાંનું અથવા ભેશનું દુધ રેડવું, અને ૦। તોલો મરી ભભરાવી ધીમી આંચ રાખી તતડેને ઉતારવું. બીજી રીતે પકાવવી હોય તો કોબી બાફીને ઝીણી કાપી નાખવી. પછી પાંચ તોલા ઘીમાં કાંદો કાપી લાલ કરી કોબી તેમાં વઘારવી. તે ઉપર ૦।। તોલો મીઠું, ૦। તોલો મરી અને ૨ તોલા કોપરાંનું ખમણ ભભરાવી ચમચ કરવી, અને ૦। શેર દુધ અથવા કોપરાંનું દુધ રેડીને ઘી પર આવે એટલે ઊતારી ખપમાં લેવી.

નાં૦ ૨૩૩. કોહોળું ખાટું મીઠું.

૧ રતલ કોહોળાંને છોલી નાહના કટકા કરવા અને તેને ૨ તોલા ઘીમાં એક કાંદા કાપી લાલ કરી ૦। તોલો જીરૂં નાખી તેમાં વઘારવા. પછી ૦॥ શેર ગોળમાં દોઢ બાટલી પાણી નાખી ચુલે મુકી કકડો પાડવો. ઉપર તરી આવેલી કચરાની છારી કાઢી નાંખી તેમાં કોહોળાંના કટકા નાખી ચડવા દેવા. ચડીને નરમ થાય એટલે તેમાં ત્રણ તોલા આમલીનું નવટાંક પાણી કરી રેડવું અને ૦॥ તોલો નીમક પણ સાથેજ નાખવું. પાણી સુકાય એટલે ખાટાં મીઠાં કોહોળાંનો સ્વાદ લેવો.

નાં૦૨૩૪. કોહોળાંનું પંચકુટયું શાક.

૦। રતલ કોહોળું, ૦। રતલ પટેટા, ૦। રતલ વેંગણ, ૦। રતલ રતાળુ કંદ, અને દશ જુડી ચોલાઇની ભાજી લઈએ સરવે સમારી નાહાના કટકા કરવા. પછી પાંચ તોલા ઘીમાં બે કાંદા કાપી લાલ કરી થોડું છુંદેલું આદુ નાખી, તેમાં ઊપલી તરકારી વઘારવી અને તે ઉપર ૧॥ તોલો નીમક, એક તોલો ધાણાજીરાંનો મસાલો તથા મરી, અને ૦। તોલો હળદ નાખી એકરસ કરવું, ને અડધી બાટલી પાણીમાં ૩ તોલા કોકમ કાલવીને રેડવું, અને ધીમી આંચે સીજવા દઈ ચડી રહે ને ઊતારવું. આ વાનીને પારસીઓ ઇસ્તુ કરી કહે છે.

નાં૦ ૨૩૫. કોહોળાંની ખીર.

એક રતલ કોહોળાંને છોલી બારીક કટકા કરી બે બાટલી પાણીમાં નરમ બાફીને ઘુંટી નાખવું. પછી તેમાં ૦॥ શેર દુધ તથા એક નાળીએરના ખમણનું દુધ કાઢી રેડવું, અને ૦॥ રતલ ખાંડ અથવા ગોળ નાખી ધીમી આંચે સીજવા દઈ તઇઆર થાય એટલે ઉપર ૦। તોલો એળચી, તથા ખમણેલું જાયફળ ભભરાવવું.

નાં૦ ૨૩૬. કોહોળું ને ગોવારની શીંગનું શાક.

૦॥ રતલ કોહોળું તથા ૦॥ રતલ ગોવારની શીંગને સમારી કટકા કરી ૨॥ તોલા ઘીમાં બે કાંદા કાપી લાલ કરી ઉપલી તરકારી નાખવી. પછી તેમાં ૧। તોલો નીમક, ૦॥। તોલો મરી અને ૦। તોલો હળદ નાખી એકરસ કરવું, અને ૦॥ શેર ગોળને પાણીમાં

ગ્રેહોવીને રેડી સારી પેઠે ચડેને ઊતારવું.

નાο ૨૩૭. કોહોળાંના પનેલા.

ત્રણ રતલ પાકા કોહેાળાંને છોલી મોટા કટકા કરી ત્રણ બા-ટલી પાણીમાં બાફીને પછી એક રતલ ચોખાનો આટો નાખી ચુલા ઉપર ખુબ ઘુંટી માવા જેવું નરમ કરવું, અને તેમાં બે રતલ ગેાળ નાખી ગેાળનું પાણી સુકાય એટલે ઉતારી તેમાં એક ખમણેલું જાય ફળ, અને ૦ાા તોલો એળચી ખોખરી કરી નાખવી. પછી એક મોટું તપેલું અરધું પાણીથી ભરી ચુલાપર ઉકાળવા મુકવું. પછી કુ-ળના પાંતરાં ઉપર તઇઆર કીધેલા કોહેાળાંમાંથી લીંબુ જેટલા ચપટા ઊંડાઓ થાપી ગેાઠવવા, અને તેની ઉપર બીજું પાંતરૂં દાબીને ઢાંકવું. હવે પેલા ગરમ થવા મુકેલા પાણીના તપેલા ઉપર ઓાહ્યું અથવા ચાળણી મુકી તે ઉપર પેલું ઊંડાઓવાળું પાંતરૂં ગેાઠવી પાણી ઉક-ળવા દેવું, અને ઊંડાઓ બફાઈ તઇઆર થાયને ઊતારવા. વધારે સ્વા-દીષ્ટ કરવું હેાય તેા કોહેાળાંને પાણીને બદલે દુધમાં બાફવું. જોઇએ તેા ઘટ કપડાં ઉપરજ ઊંડાઓ ગેાઠવી તેને તપેલા ઉપર ઓાહ્યું મુ-ક્યા વગર બાંધી લેવું અને ઊપર ઢાંકણુ ઢાંકી બાફી તઇઆર કરવું.

નાο ૨૩૮. કોઠીમડાંનું શાક.

અરધેા રતલ કોઠીમડાંને પાતળાં છોલી તેની બારીક કાતરી-ઓ પાડવી. પછી બે તેાલા ઘીમાં કાંદા કાપી લાલ કરી તેમાં કોઠી-મડાં વઘારવાં અને તે ઊપર ૦ાા તોલો નીમક, ૦ા તોલો મરી, તથા ધાણાજીરાંનો મસાલો અને બે વાલ હળદ ભભરાવી ચમચ કરવી, અને બે લીંબુ જેટલાં કોકમનું ૦ા શેર પાણી કરી અંદર નામવું. પાણી સીજી રહે એટલે ઉતારવું. કોઠમડાંના બીજ કાઢી નાખવાં.

નાο ૨૩૯. કંદનું શાક.

એક રતલ રતાળુ અથવા કમોદીઓ કંદ છોલી નાહના કટકા કરવા. પછી પાંચ તોલા ઘીમાં એક કાંદો કાપી લાલ કરી થેાડું ઘુંદે-લું આદુ નાખી વઘાર કરવો, અને તેમાં કંદના કટકા નાખી, તે ઉ-પર ૦ાાા તોલો નીમક અને ૦ા તોલો મરી ભભરાવી ચમચ કરવી, અને ૦ાા શેર પાણી નામી ચડી રહેને ઊતારવું

ના૦ ૨૪૦. કંદ તળેલો.

એક રતલ રતાળુ અથવા કમોદીઆ કંદ પાણીમાં બાફીને છોલી નાખવો, અને તેના ચોરસ નાહના ટુકડા કાપવા. પછી ૦।। રતલ ઘીમાં તેને બદામી રંગનો તળવો અને નીચે ઊતારી ૧ તોલો નીમકનું થોડું પાણી કરી તે ઉપર છાંટવું. અને પાછું જરા ચુલે મુકી સેહજ વારમાં ઉતારી પાડવું. કંદ બાફ્યા વગર પણ તળાસે.

ના૦ ૨૪૧. કંદ ચાસ પાયલો.

એક રતલ રતાળુ અથવા કમોદીઆ કંદ પાણીમાં બાફીને છોલી નાખવો, અને તેની ૦।। ઈંચની કાતરીઓ પાડવી અને તેને ૦।। રતલ ઘીમાં બદામી રંગનો તળી નાખવો. પછી એક શેર ખાંડમાં એક બાટલી પાણી રેડી ચુલે મુકવું, અને તેની ઉપર તરી આવેલા કચરાની છારી કાઢી નાખી, તેમાં કંદની કાતરીઓ આપી દેવી, અને ધીમાં અંગારે રગરગવા દેવી એટલે કંદ ચાસ પીને મીઠો થશે.

ના૦ ૨૪૨. કંદ બાફેલો.

એક શેર સકરકંદને પાણીમાં બાફી યા ભેભરતમાં ભુંજીને છાલ કાઢી નાખવી, અને તેના ઝીણા કટકા કરવા અથવા તો તેને ચમચાથી ઘુંટી નાખવો. પછી તેમાં મોળું યા મીઠું એક કપ ગરમ દુધ અંદર મેળવી ચમચેથી સ્વાદ લઇ ખાવું.

ના૦ ૨૪૩. કંદની ઘારી.

બે રતલ સકરકંદને બે શેર પાણીમાં બાફી છોલીને ઘુંટવા, અને તેમાં ૦।। રતલ ગોળ યા ખાંડ મેળવવી. પછી એક રતલ ઘઊંના આટામાં બે તોલા ઘી નાખી પાણીથી કઠણ બાંધી ખુબ ઘુંટીને તેના કોડીઆં રેકા ગોળા કરવા, અને તેમાં કંદનો માવો ભરી ગોળા પાછા વાળી દેવા. પછી તે ઉપર જરા આટો ભભરાવી બને તેટલી પાતળી વણી, જોઇતું ઘી કકડાવી તવા ઉપર તળી નાખવી.

ના૦ ૨૪૪. કંટોલાંના કવાબ.

૦।। રતલ કંટોલાં બારીક કાપીને બાફવાં. પછી બે વાલ હળદ, ૦।। તોલો મીઠું, ૦। તોલો મરી, છુંદેલું આદુ, તથા ધાણાજીરાંનો મસાલો, એક જુડી કાપેલી કોથમીર, અને ચાર ફુદનાના પાંતરાં લેવાં. આ સર્વે મસાલો વાટી કંટોલાંમાં નાખી એકરસ કરી ગોળ દટા વાળી

ચણાના આટામાં રગદોળવા. પછી કઢાઇમાં ૧૦ તોલા ઘી કકડાવી તેમાં તળવા, અને લાલ થાયને ઉતારી લીંબુ નીચવી સ્વાદ લઈ ખાવા.

ના૦ ૨૪૫. કંટોલાં તળેલાં.

એક શેર કંટોલાંની કાતરીઓ કરવી. પછી ૦। શેર ઘી કડાઈમાં કકડાવી તેમાં તેને તળવી. તળતી વખતે તેને ફેરવ ફેરવ કરવી. તઇયાર થયા પછી તેને ઉતારી ૦॥। તોલો નીમક અને ૦॥ તોલો મરી વાટીને તેની ઉપર લગાડવું. કેટલાકો કંટોલાંનો સેહેજ કડવાસ કાઢી નાખવા સારૂં તેને પેહેલાં છરીથી જરા ઓખવી નાખો, પછી કાતરી કરે છે.

ના૦ ૨૪૬. કંટોલાંનું શાક.

એક રતલ કંટોલાંના બબ્બે ફાડચાં કરવાં. પછી ૩ તોલા ઘીમાં બે કાંદા કાપી લાલ કરી તેમાં કંટોલાં નાખી વઘારવાં, અને તે ઉપર ૦॥। તોલો નીમક, તથા ૦। તોલો મરી નાખી ચમચ કરવી. ધીમી આંચે રાખી ચેડવતી વખતે બે ત્રણ વાર ચમચથી કંટોલાં તળે ઉપર કરવાં. કંટોલાં મીઠાં કરવાં હોય તો ૫ તોલા ગોળ થોડાં પાણીમાં ડોહોવી, પાંચ મીનોટ ઉતારવા આગમચ તે અંદર રેડવું.

ના૦ ૨૪૭. કંટોલાં ખમણના.

એક રતલ મોટાં કંટોલાંના બબ્બે ફાડચાં કરી તેમાંનાં બીજ તથા તેનો ગર કોતરી કાઢવો. પછી એક નાળીએરના ખમણને ઘીમાં તળીને લાલ કરવું, અને નવટાંક ખાંડ અંદર મેળવવી. એ મીઠાં ખમણને કંટોલાંમાં ભરી દોરાથી બાંધી લેવાં, અને તેને ૦। શેર ઘીમાં એક કાંદો કાપી લાલ કરી થોડું છુંદેલું આદુ નાખી તેમાં વઘારવાં, અને ૦॥। તોલો નીમક તથા ૦। શેર પાણી આપી ધીમી આંચે થવા દેવાં. ખમણને બદલે બાફીને છુંદી નાખેલા પટેટા, નીમક મરી અને માખણ સાથે ભેળેલા, પણ કંટોલાંમાં ભરાશે.

ના૦ ૨૪૮. ગલકાંનું શાક.

એક શેર ગલકાં છોલી નાહના કટકા કાપી બે તોલા ઘીમાં બે કાંદા કાપી લાલ કરી થોડું છુંદેલું આદુ નાખી તેમાં ગલકાં વઘારવાં. પછી તેમાં ૦॥। તોલા નીમક, ૦। તોલા મરી અને એક ચપટી

હળદ નાખી ચમચ કરવી, અને ધીમે અંગારે રાખ્યાથી પાણી નાખ્યા વગર ચડી જશે. ૫ જુડી મેથીની ભાજી સમારી ગલકાં સાથે નાખવી.

નાο ૨૪૯. ગાજરનું શાક.

એક રતલ ગાજર છોલી વચમાંનો દાંડો કાહાડી નાખી બારીક કટકા કરવા. પછી ૨ાા તોલા ઘીમાં બે કાંદા કાપી લાલ કરી ૦ાા તોલો છુંદલું આદુ નાખી તેમાં ગાજર વઘારવાં, અને તે ઉપર એક તોલો નીમક, અને ૦ા તોલો હળદ, મરી, અને ધાણાજીરાંનો મસાલો નાખી તળે ઉપર કરવું, અને ૦ા શેર પાણી નાખી ચડવા દેવાં.

નાο ૨૫૦. ગાજર મીઠાં તથા ખાટાં.

એક રતલ ગાજર છોલી ઉભી સળીઓ કરી વચમાંનો દાંડો કાઢી નાખવો, અને તેને પાણીમાં થોડોવાર બોળી મુકવી. પછી ૦ાા રતલ ગોળ એક બાટલી પાણીમાં ડોહોવી ઉકાળવું, ને ઊપર તરી આવેલી છારી કાઢી નાંખી તેમાં ગાજર નાંખવાં, અને શીરો ઘટ થાયને ઉતારવું. અગર જો ગાજર ખાટાં મીઠાં કરવાં હોય તો તે ચડી રહે, એટલે તેમાં બે ત્રણ લીંબુનો રસ નીચવવો.

નાο ૨૫૧. ગોવારની શીંગનું શાક.

એક રતલ ગોવારની શીંગ સમારી બબે કટકા કરી બે તોલા ઘીમાં બે કાંદા કાપી લાલ કરી તેમાં નાખવી, અને ઊપરથી એક તોલો નીમક, ૦ા તોલો મરી અને બે વાલ હળદ સાથે મેળવી શીંગમાં નાખી ચમચ કરવી, અને ૦ાા શેર પાણી રેડી ધીમે અંગારે ચડવા દેવી. ચડી રહ્યા પછી સ્વાદને ખાતર જોઇએ તો ત્રણ તોલા આમલીનું અથવા કોકમનું ૦ા શેર ડોહોળું કરી રેડવું અને પાણી સુકાય ને ઉતારવું.

નાο૨૫૨. ગોવારની શીંગનો પાટીઓ.

ગોવારની શીંગનો પાટીઓ નાο૧૮૦ની વાનીમાં લખ્યા મુજબ કરવો. ખટાશ ને સારૂં જોઇએ તો આંબોસીને બદલે ત્રણ તોલા આમલીનું ૦ા શેર પાણીમાં ડોહોળું કરી રેડવું.

નાο ૨૫૩. ઓલકોલનું શાક.

એક રતલ ઓલકોલ છોલી કાતરી કરી બે બાટલી પાણીમાં

ભાફી પાણી નીતારી કાઢવું. બાફતી વખતે એક તોલો વરીઆળીની પોટલી બાંધી તેમાં નાખવી. પછી પાંચ તોલા ઘીમાં બે કાંદા લાલ કરી, તેમાં આલકોલ નાખવા, અને ઉપર સવા તોલો નીમક, ०। તોલો મરી, બે વાલ હળદ અને એક નાળીએરનું દુધ નાખી એકરસ કરવું, અને ધીમી આંચે સીજી રહે ને ઉતારવું.

ના૦ ૨૫૪. ચીભડાંનું શાક.

એક શેર કાચાં ચીભડાંને સમારી કાપી નાહના ટુકડા કરવા. પછી એક તોલો ઘીમાં ०। તોલો જીરૂં આપી વઘાર કરવો, અને તેમાં ચીભડાંના ટુકડા નાખવા. પછી તે ઉપર ०।। તોલો નીમક, બે વાલ હળદ અને ०।। તોલો મરી ભભરાવી એકરસ કરી, ०। શેર પાણી રેડી ચડવા દેવાં, પાણી બળી રહે ને ઉતારવું.

ના૦ ૨૫૫. ચીભડું ખાટું મીઠું.

એક શેર ચીભડું છોલી નાહના કટકા કરવા. પછી ०।। શેર ખાંડમાં ૧ બાટલી પાણી નાંખી ઉકાળવું. ०।। બાટલી શીરો રહે એટલે તેમાં ચીભડું નાખી, શીરો તેમાં પચી રહે ત્યાં સુધી ચુલે રાખી ઉતારવું. ઉતારીને બે લીંબુનો રસ નીચવવો.

ના૦ ૨૫૬. ચોધારીનું શાક.

એક શેર ચોધારી સમારી ઉભી ચીરી નાહના કટકા કરી તથા ०।। શેર નાહના કાંદા છોલી એ બેઉને મેળવવાં. પછી પાંચ તોલા ઘીમાં એક કાંદો કાપી લાલ કરી થોડું છુંદેલું આદુ નાખી તેમાં તરકારી વઘારવી, અને તે ઉપર એક તોલો નીમક, અને ०। તોલો મરી નાખી ચમચ કરવી, અને ०।। બાટલી પાણી રેડી ચડે ને ઉતારવી.

ના૦ ૨૫૭. ચોળા વઘારેલા.

એક શેર સુકા ચોળા ૧।। બાટલી પાણીમાં નરમ બાફી નાખવા. પછી ૩ તોલા ઘીમાં બે કાંદા કાપી લાલ કરી તેમાં ०।। તોલો છુંદેલું આદુ અને ०। તોલો હળદ નાખી ભુંજવું, અને તેમાં બાફેલા ચોળા નાખી વઘારવા. તે ઉપર ૧ તોલો નીમક, ०।। તોલો મરી તથા ધાણાજીરાંનો મસાલો અને ૧ જુડી કાપેલી કોથમીર નાખી ચમચ ક-

રવી, અને નવટાંક પાણી રેડી પાંચ મીનીટમાં ચુલેથી ઉતારી પાછી ખપમાં લેવા. જો ચોળા ઘુંટેલા ખાવાનો શોખ થાય તો તેને જરા વધારે પાણીમાં માવા જેવા નરમ બાફીને પાણી નીતારી નાખવું, અને ચોળાને કડછીથી ઘુંટી નાખી તેમાં સરવે મસાલો ભેળી દેવો, અને ઉપર લખ્યા પ્રમાણે વધારવા.

નાં૦ ૨૫૮. ચોળાફળીનું શાક.

એક શેર ચોળીની શીંગ લેવી. જે શીંગની છાલ પાકી થઈ હોય તેને છોલીને દાણા લેવા, અને જે કુમળી હોય તેને ક[illegible] કટકા કરવા. તેમાં ૦ાા શેર ઝીણા કાંદા છોલીને આખા મેળવ[illegible]. ઝીણા કાંદા નહીં હોય તો મોટા કાંદા કાપી ભેળવા પછી ૫ તોલા ઘી માં એક કાંદો કાપી લાલ કરી તેમાં ૦ાા તોલો છુંદેલું આદુ નાખી, ઉપલી તરકારી અંદર આપી વધારવી. તે [illegible]પર ૧ા તોલો નીમક, અને ૦ાા તોલો મરી ભભરાવી તળે ઉપ[illegible] કરવું. તર[illegible]રી જરા તતડે ને ૦ા શેર પાણી રેડી સીજી રહે ને ઘી પર આવે એટલે ઉતારી ઉપયોગ કરવો.

નાં૦ ૨૫૯. ચોળાફળી ને ચીભડાંનું શાક.

૦ાા શેર ચોળીની શીંગ તથા ૦ાા શેર ચીભડું સમારી કાપી બેઉને ભેળી નાખવું. પછી ૩ તોલા ઘીમાં ૦ા તોલો જીરાંનો વઘાર કરી તેમાં ઉપલી તરકારી આપવી, અને તે ઉપર ૦ાાા તોલો નીમક, ૦ાા તોલો મરી, ૦ા તોલો ધાણાજીરૂં, અને બે વાલ હળદ ભભરાવી ચમચે એકરસ કરવું, અને ૦ાા શેર પાણી રેડી તઈઆર થાય ને બે તોલા કોપરાંનું ખમણ નાખી ઉતારવું.

નાં૦ ૨૬૦. ચોળાના બોકાં.

બે જુડી ચોળાના બોકાં એટલે ચોળાના વેલાપરની કુમળી ભાજી લઈ તેને બારીક કાપવી. પછી બે તોલા ઘીમાં એક કાંદો કાપી લાલ કરી ૦ા તોલો જીરૂં નાખી શેકવું, અને તેમાં ચોળાના બોકાં નાખી વઘારવાં. તે ઉપર ૦ાા તોલો નીમક, અને મરી ભભરાવી, ચમચ કરવી, અને ઢાંકણ પર પાણી રેડી સીજી રહે ને ઉતારી લીંબુ નીચવી ખાવું.

નાં૦ ૨૬૧. જીપસી ઇસ્તુ.

પાંચ સાત જાતની તરકારી સાથે ભેળીને પકાવી હોય તેને પારસીઓ ઇસ્તુ કહે છે. કેટલાક હીંદુઓ એને પંચકુટયું શાક, અથવા લીલોતરીનું શાક, અથવા ઊંધીયું કરી કહે છે. ઇસ્તુના નીચે ચાર વળ આપેલા છે. ઊંધીયાંની કેટલીક તરકારીમાં સંભાર ભરાય છે.

૧. પચરસી ભાજી, લીલા વટાણા, રતાલુ યા કમોદીઓ કંદ, પટેટા, અને કાંદા. ૨. સકરકંદ, ટામોટા, દબલ બીજ યા કડવાં બીજ, મેથીની ભાજી, પટેટા અને પંડોળાં. ૩. ગાજર, ઓલકોલ, સલગમ, લાલ કોહોળું, પટેટા, પાપડી અને વેંગણ. ૪. ભીંડા, ચોળકું, વસઇગિરાં પાકાં કેળાં, સુરણ, પટેટા, તુરીઆં અને દુધી.

ઉપલા વળમાંથી જે એક વળ પસંદ હોય તેની થોડી થોડી કરી એકંદર બે રતલને સુમારે તરકારી લઈ તેને ધોઈ સમારીને બારીક કાપવી. પછી એક તપેલીમાં ૫ થી ૧૦ તોલા ઘી કકડાવી તેમાં બે કાંદા કાપી લાલ કરી, ૧ તોલો છુંદેલું આદુ નાખી વઘાર કરવો, અને તેમાં તરકારી નાખી, તે ઉપર એક તોલો મરી તથા ધાણાજીરાંનો મસાલો, ૨ તોલા નીમક ૩ જુડી કાપેલી કોથમીર, ૧ જુડી કાપેલો ફૂદનો, થોડી કાપેલી સાલેરી પાસલી, અને ૦। તોલો હળદ ભભરાવી સારી પેઠે ચમચથી એકરસ કરવું. ખટાશ ને સારૂં જોઇએ તો થોડાં કરમદાં અંદર આપી, ઢાંકણપર પાણી નામી ધીમી આંચે રગરગવા દેવું. જરૂર પડે તો ઢાંકણપરનું પાણી અંદર નાખી બીજું ઢાંકણપર પાણી રેડવું. સીજી રહે ને ઘીપર આવે એટલે ઉતારી, જોઇએ તો લીંબુ નીચવી સ્વાદ લઈ ખાવું. ત્રાંબાના ઢાંકણવાળા દાબડામાં કેટલાકો ઇસ્તુ બનાવે છે તેને આલબલેશ ઇસ્તુ કહે છે.

નાં૦ ૨૬૨. ટામેટો દમપ્લીંગસ.

એક શેર સારા મોટા ટામોટા લઈ તેને મથાલાપરથી જરા કોતરી અંદર ગાલા પાડી બીજ કાઢી નાખવાં. પછી ૦।। તોલો નીમક અને ૦।। તોલો મરી વાટી ૦। શેર બાફેલા લીલા વટાણામાં એકરસ કરી, થોડા થોડા વટાણાના દાણા ટામોટામાં ભરવા. પછી ૫ તોલા ઘી કકડાવી તેમાં ટામોટા સેકી પાંચ મીનીટમાં ઉતારી પાડવા. જો ટામોટાને ચુલાપર વધારે વાર રાખશો તો તેમાંનો કીમતી રસ ફાકટમાં બળી જશે. ટામોટામાં વટાણા

ભરયા વગર પણ ઘીમાં સેકીને મરી મીઠું ભભરાવી ખાઈ શકાશે. નાહના ટામેટામાં ખટાશ વિશેષ હોવાથી મોટા ટામેટા વાપરવા, જે ઘણાજ દીલપસંદ અને લેહઝતદાર થઈ પડશે. ટામેટામાં પાણી નાખ્યાથી તેની લેહઝતમાં સેંકડે ૫૦ ટકાનો ઘટાડો થાય છે, તેથા જોઇએ તો ઢાંકણપર પાણી નામી ટામેટા પકાવવા.

ના૦ ૨૬૩. ટામેટા ને પટેટાનું શાક.

અરધો શેર પટેટાને પાણીમાં બાફી તેની છાલ છોલી નાખી દર એકના ચાર ટુકડા કરવા. અને ૧ શેર ટામેટાના બબે ફાડમાં કરવાં. પછી ૫ તોલા ઘીમાં બે કાંદા કાપી લાલ કરી તેમા ટામેટા તથા પટેટા આપી દેવા, અને તે ઉપર ૦। તોલો મીઠું અને મરી ભભરાવી પાંચ મીનીટમાં ઉતારી પાડી સ્વાદ લઈ ખાવું.

ના૦ ૨૬૪. ટીંડોરાંનું શાક.

એક શેર ટીંડોરાંને ઉભાં ચીરી કટકા કરવા. પછી ૫ તોલા ઘીમાં એક કાંદો કાપી લાલ કરી તેમાં ટીંડોરાં વઘારવાં. અને તે ઉપર ૦॥ તોલો નીમક, ૦॥ તોલો મરી, ૦। તોલો જીરૂં તથા એક ચપટી હળદ ભભરાવી, તળે ઉપર કરવું, અને ૦॥ શેર પાણી રેડી સોજી રહે ને ઉતારવું.

ના૦ ૨૬૫. ટીંડોરાંનાં સંભારીઆં.

એક શેર કુમળાં ટીંડોરાં ચીરી તેની ચાર ફાડ વળગેલી રાખવી. પછી એક તોલો નીમક અને ધાણાજીરૂં, બે તોલા કોપરાંનું ખમણ. તથા ચણાનો આટો, ૦॥ તોલો મરી, એક જુડી કાપેલી કોથમીર તથા બે વાલ હળદ, એ સર્વે મસાલાને એકઠો ભેળી સરખે ભાગે ટીંડોરાંની ફાડમાં ભરવો. આ મસાલો ભરેલાં ટીંડોરાંને બે તોલા ઘીમાં એક કાંદો કાપી લાલ કરી તેમાં નાખી વઘારવાં, અને ૦॥ શેર પાણીમાં એક વાલ ભાર ખારો ડોહોવીને તે રેડવું, એટલે ટીંડોરાં ચડીને માવા જેવાં નરમ થઈ જશે.

ના૦ ૨૬૬. તુરીઆંનું શાક.

એક શેર તુરીઆંની છાલ છોલી તેની પાતળી કાતરીઓ કરવી. પછી બે તોલા ઘીમાં એક કાંદો બારીક કાપી લાલ કરી તેમાં તુરીઆંની

કાતરીઓ નાખી વઘારવી, અને તે ઉપર ૦ાા તોલો નીમક, ૦ાા તોલો મરી, બે વાલ હળદ, અને એક જુડી કાપેલી કોથમીર નાખી ચમચ કરવી. તુરીઆંનું છુટેલું પાણી બળી ગયા પછી ઉતારી ખપ-માં લેવું. તુરીઆંમાં પાણી મુદ્દલ નાખવું નહીં, કારણ કે તે પોતાનાજ છુટેલાં પાણીમાં ચડી જાય છે. જો તુરીઆંનું શાક વધારે સ્વાદદાર કરવું હોય તો તેને ચુલેથી ઉતારવા આગમચ તેમાં ૦। શેર દહીં નાખવું. જો તુરીઆંનું શાક મીઠું કરવું હોય તો તેમાં મસાલા ત-રીકે ફકત ૦। તોલો જીરૂં નાખવું, અને તુરીઆં તઇઆર થઈ રહેવા આવ્યાં હોય એટલે તેમાં ૦। શેર ગોળ થોડા પાણીમાં ડોહોવીને રેડી દેવો, અને પાંચ મીનીટમાં ઉતારી પાડી મીઠાં તુરીઆંનો સ્વા-દ લેવો.

ના૦ ૨૬૭. તુરીઆંના સંભારીઆં.

એક શેર કુમળાં તુરીઆં છોલી તેના બે ઈંચ જેટલા લાંબા ટુકડા કાપવા, અને તેને ચીરી ચાર ફાડ વળગેલી રાખવી. પછી ૦ાા તોલો મીઠું, અને ધાણાજીરૂં, ૦ાા તોલો મરી, બે તોલા કોપરાંનું ખમણ, તથા ચણાનો આટો, બે વાલ હળદ, તથા એક જુડી બારીક કો-થમીર, આ સર્વે મસાલો બરાબર એકરસ કરી તુરીઆંની ફાડમાં સરજે ભાગે ભરવો, જેને ૩ તોલા ઘીમાં એક કાંદો કાપી લાલ કરી તેમાં નાખી વઘારવાં અને ધીમી આંચે રાખી ચેડવીને ખપમાં લેવાં.

ના૦ ૨૬૮. તુરીઆંનો પાટીઓ.

તુરીઆંનો પાટીઓ બનાવવા સારૂં ના૦ ૧૮૦ ની વાની જુઓ. ખટાશને સારૂં આંબોસીને બદલે જોઇએ તો બે તોલા આમલીનું ડોહોળું બનાવી નાખવું.

ના૦ ૨૬૯. તુરીઆં ને ફ્રેન્ચ બીન્સનું શાક.

૦ાા શેર તુરીઆં અને ૦ાા શેર ફ્રેન્ચબીન્સ (જેને હીંદુઓ ફણસી કહે છે) આ બેઉ તરકારીને સમારી કાપી એકઠી કરવી. પછી ૫ તોલા ઘીમાં એક કાંદો બારીક કાપી લાલ કરી તેમાં ૦। તોલો જીરૂં નાખી વઘાર કરવો, અને તેમાં ઉપલી તરકારી આપવી, અને તે ઉપર ૦ાા તોલો નીમક, ૦ાા તોલો મરી, અને એક ચપટી હ-

હળદની ભભરાવી ચમચ કરવી. પછી ઢાંકણપર પાણી રેડી ધીમી આંચે સીજવા દઈ ઘીપર આવે એટલે ઉતારી લીંબુ નીચવી ઉપયોગ કરવો.

નાં૦ ૨૭૦. તુરીઆં, ચોળાફળી અને ચીભડાંનું શાક.

આ ત્રણે તરકારી સરખે ભાગે એકંદર એક શેર લઈ ઉપર લખ્યા મુજબ પકાવીને ખાવી.

નાં૦ ૨૭૧. તુરીઆં, ગોવારની શીંગ અને ચીભડાંનું શાક.

આ વાની પણ ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે બનાવવી. ફેર માત્ર એટલોજ કે ચોળીની શીંગને બદલે ગોવારની શીંગ લેવી.

નાં૦ ૨૭૨. તુરીઆંનો ખીમો.

એક શેર તુરીઆંને છોલી કાપી તેને પાટલાપર મુકી છરીથી કુટીને તેનો બારીક ખીમો કરવો, અને તેમાં ૦ાા તોલો નીમક, અને મરી, ૦। તોલો છુંદેલું આદુ, બે જુડી કાપેલી કોથમીર અને બે વાલ હળદ ભેળી બરાબર એકરસ કરવું. પછી બે તોલા ઘીમાં એક કાંદો કાપી લાલ કરી તેમાં તુરીઆંનો છુંદો નાખી વઘારવો, અને સીજીને તઇઆર થાય એટલે ઉતારી બે લીંબુનો રસ ઉપર નીચવી ખપમાં લેવો.

નાં૦ ૨૭૩. ડબલબીજનું શાક.

એક શેર ડબલબીજને ઠંડા પાણીમાં થોડોવાર પલાળી રાખી તેની છાલ કાઢી નાખવી. પછી બે તોલા ઘીમાં એક કાંદો કાપી લાલ કરી તેનો વઘાર કરવો, અને તેમાં ડબલબીજ આપી તે ઉપર ૦ાા તોલો નીમક, ૦। તોલો મરી, તથા એક ચપટી હળદની ભભરાવી તળે ઉપર કરવું, અને ૦ાા શેર પાણી રેડી ડબલબીજ ચડીને નરમ થાય એટલે ઉતારવું. પાંચ જુડી મેથીની ભાજી સમારી સાથે નાખવી.

નાં૦૨૭૪. દીલપસંદ મસાલેદાર.

એક શેર દીલપસંદ છોલી નાહના ટુકડા કરવા. પછી બે તોલા ઘીમાં એક કાંદો કાપી લાલ કરી તેમાં દીલપસંદ નાખી વઘારવાં, અને તે ઉપર ૦ાા તોલો નીમક અને ૦। તોલો મરી ભભરાવી ચમચ ક-

રવી, અને ૦। શેર પાણી રેડી ધીમી આંચે સીજી રહેને બે તોલા કોપરાંનું ખમણ ઉપર ભભરાવી ઉતારી પાડવું. દોલપસંદ મોટા આ રંજના ઘાટ અને રંગના કાફરડ મારકીટમાં મળે છે.

ના૦ ૨૭૫. દુધીનું શાક.

એક રતલ દુધી સમારી ટુકડા કરવા. પછી ૩ તોલા ઘીમાં એક કાંદો કાપી લાલ કરી તેમાં થોડું છુંદેલું આદુ ચચાણાવી વઘાર કરવો, અને તેમાં દુધી નાખી તે ઉપર ૦।।। તોલો નીમક અને ૦।। તોલો મરી ભભરાવી તળે ઉપર કરવું, અને ઢાંકણ પર પાણી રેડી સીજવા દેવું. જરૂર પડવે ઢાંકણ પરનું પાણી અંદર આપી, તઇઆર થાય ને ઉતારતી વખતે જોઇએ તો ૨ તોલા કોપરાંનું ખમણ ભભરાવવું.

ના૦ ૨૭૬. દુધી મીઠું યા ખાટું મીઠું.

એક રતલ દુધી છોલી તેના ટુકડા કરી ચાખી જોવું કે કડવું નહીં હોય. પછી ૦।।। શેર ગોળ યા ખાંડમાં એક ખાટલી પાણી રેડી ચુલે મુકવું. બે ત્રણ કકડા પડેને ઉપર તરી આવેલી કચરાની છારી કાઢી નાખી, તેમાં દુધીના ટુકડા નાખવા, અને ધીમી આંચે રગરગવા દેવું. પાણી સુકાય ને દુધીમાં શીરો પચી જાય એટલે મીઠું દુધી તઇઆર થયલું સમજવું. દુધી ખાટું મીઠું કરવું હોય તો ઉપલા મીઠાં દુધીમાં બે ત્રણ લીંબુનો રસ નીચવવો; અથવા તો બે તોલા આમલીનું ડોહોળું થોડા પાણીમાં બનાવી તઇઆર થયલાં મીઠાં દુધીમાં તે રેડવું અને પાણી સુકાયને ઉતારી ખાટાં મીઠાં દુધીનો સ્વાદ લેવો.

ના૦ ૨૭૭. દુધીયાં દુધી.

એક શેર દુધી છોલી સોપારી જેવડા નાહના ટુકડા કરવા. પછી એક તોલા ઘીમાં ૦। તોલો જીરૂં નાખી વઘાર કરવો, અને તેમાં દુધી આપી, ૦। તોલો નીમક નાખી ચમચ ફરવી. પછી તે ઉપર પાંચ તોલા ખાંડ નાખી ૦।। શેર દુધ રેડવું, અને ધીમી આંચે દુધીને ચડવા દઈ રસરસતું ઉતારી ખાવું.

ના૦ ૨૭૮. દુધીના કબાબ.

એક શેર દુધીને છોલી મોટા ટુકડા કરી તેને છીણીથી ખમ-

ણી નાખવા. પછી ૦। શેર ઘઊંના આટામાં ૦। શેર ચણાનેા આટેા ભેળી તેને દુધીના માવામાં એકરસ કરવેા. પછી ૧ તેાલેા નીમક, ધાણાજીરૂં, અને મરી, ૪ વાલ હળદ, ૩ તેાલા કેાપરાંનું ખમણ, ૦॥ તેાલેા છુંદેલું આદુ, બે જુડી કાપેલી કેાથમીર અને બે તેાલા ઘી, આ સર્વેને એકઠું કાલવવું અને તે ઉપલા દુધીના માવામાં બરાબર ભેળવું. આ મેળવણીના લીંબુ જેવડા ઊંડાએ વાળી, કઢાઈમાં ૦॥ શેર ઘી કકડાવી તેમાં મુકવા, અને ઉપર ઢાંકણ ઢાંકી, અરધા સીજી રહે ને તવેથા વડે ફેરવી નાખી પાછું ઢાંકણ ઢાંકવું. આ પ્રમાણે બે ત્રણ વખત ફેરવી બધેથી બરાબર લાલ થાય ને ઉતારવા.

ના૦ ૨૭૯. પટેટા વઘારેલા.

એક શેર પટેટા છેાલી તેના મન ગમતા ટુકડા કરવા. પછી ૨॥ તેાલા ઘી ચુલે મુકી તેમાં એક કાંદેા બારીક કાપી લાલ કરી તેમાં પટેટાના ટુકડા નાખી વઘારવા, અને તે ઉપર ૦॥। તેાલેા નીમક, ૦। તેાલેા મરી અને એક ચપટી હળદ ભભરાવી ચમચ ફેરવી, અને તેમાં ૦॥ શેર પાણી રેડી પટેટા ચડેને પાણી સુકાઈને ઘીપર આવે એટલે ઉતારી ખપમાં લેવા.

ના૦ ૨૮૦. પટેટા બાફેલા.

એક શેર પટેટાને બે બાટલી પાણીમાં બાફી પછી તેની છાલ છેાલીને ઘુંટી નાખવા, અને તે ગરમ હેાય તેટલાંજ તેમાં ૦। તેાલેા નીમક, અને મરી, તથા જોઈતું માખણ અંદર મેળવી દેવું. માખણ નહીં હેાય તેા સેાજું ઘી વાપરશેા તેા ચાલશે. બાફેલા પટેટા ગરમ ખાધાથી ઘણેા સ્વાદ આપે છે, માટે ઢાંકીને ગરમ રાખવા.

ના૦ ૨૮૧. પટેટાના વેફર.

એક શેર મેાટા પટેટા છેાલી તેની ગેાળ પાતળી કાતરીએા પાડી તેને થેાડેાવાર પાણીમાં ભીંજવી મુકવી. પછી ૧૦ તેાલા ઘી કઢાઈમાં કકડાવી તેમાં પટેટાની થેાડી થેાડી કાતરીએા નાખી તળવા મુકવી. તળતી વખતે તવેથા વડે ફેરવ ફેરવ કરીને બદામી રંગની થાય એટલે ઉતારી તે ઉપર બે તેાલા નીમકનું પાણી છાંટી ચાળણીમાં મુકવી અથવા તેા પાછી જરા ચુલે મુકી નીમકનું પાણી સુકાય ને ઉતારવું.

ના૦ ૨૮૨. પટેટાની સળી.

એક શેર મોટા પટેટા છોલી તેની જરા જાડી ગોળ કાતરીઓ પાડવી. કાતરીઓને ઉભાં કાપી તેની પાતળી સળીઓ કરી પાણીના વાસણમાં નાખવી. પછી ૧૦ તોલા ઘી કઢાઈમાં કકડાવી તેમાં પટેટાની સળીઓ નાખી ફેરવ ફેરવ કરી લાલ તળીને ઉતારવી, અને તે ઉપર બે તોલા નીમકનું પાણી કરી છાંટવું. પછી તેને ચુલે મુકી નીમકનું પાણી સુકાય એટલે તુરત ઉતારવી.

ના૦ ૨૮૩. પટેટાનો વરખ.

એક શેર મોટા પટેટા છોલી તેની જરા જાડી ગોળ કાતરીઓ કરી પાણીમાં નાખવી. થોડો વાર રહીને એકેક કાતરીને ઉભી પકડી છરીથી તેને ગોળ ને ગોળ ધીરેથી કાપી વરખ કાઢવો. પછી ૧૦ તોલા કકડાવેલા ઘીમાં તેને હલકે હાથે ભાંગી નહીં જાય તેમ ફેરવતા જઈ લાલ તળી નાખવી. નીચે ઉતારી ૧॥ તોલો નીમકનું પાણી બનાવી ઊપર છાંટવું, અને પાછું ચુલે મુકી નીમકનું પાણી સુકાય ને તરત ઉતારવું

ના૦ ૨૮૪. પટેટાની કેરવઈ.

એક શેર પટેટા બાફી તેને છોલીને જોરને હાથે સારી પેઠે ઘુંટી નાખી તેમાં ૦॥ તોલો નીમક, ૦। તોલો મરી અને એક ચમચી હળદની મેળવવી. પછી તેના છ સાત ચપટા ગોળા વાળી ઘઊંના રવામાં અથવા પાઊંના સુકા ભુકામાં રગદોળી, કઢાઈમાં ૧૦ તોલા ઘી કકડાવી તેમાં કેરવઈ તળવા મુકવા, અને તેના બેઊ પાંસાં લાલ થાય તેમ ફેરવીને તળી કાઢવી. કેરવઈ વધારે પુષ્ટીદાર બનાવવી હોય તો ચપટા ગોળા વાળતી વખતે તેમાં ખાડો પાડી અંદર કોપરાંનુ તળેલું મીઠું ખમણ ભરી પાછા ગોળાને વાળી બંધ કરવા અને ઉપર લખ્યા મુજબ તળી નાખવા. અગર જો બદામ દરાખની કેરવઈ ખાવાને ભાવતી હોય તો કોપરાંના ખમણને બદલે તળેલી યા સાદી બદામ દરાખ ભરવાં.

ના૦ ૨૮૫. પટેટાનો ખીમો.

એક શેર મોટા પટેટા છોલી છીણીથી ખમણી નાખવા અને

ાા તોલો મીઠું, ા તોલો મરી તથા ધાણાજીરૂં, બે જુડી કાપેલ કોથમીર, એક ચપટી હળદ, તથા ત્રણ ફુદનાના પાંતરાં, આ સર્વેને સારી પેઠે એકઠાં કરી પટેટાના છુંદામાં એકરસ કરવું. પછી ત્રણ તોલા ઘીમાં એક કાંદો કાપી લાલ કરી ાા તોલો છુંદેલું આદું નાખી મસાલેદાર પટેટાનું ખમણ વઘારી ચમચ કરવી, અને ા શેર પાણી નામી તથા ઢાંકણપરખી પાણી આપી ધીમી આંચે સીજવા દેવું. જરૂર પડવે ઢાંકણપરનું પાણી અંદર રેડી, તે સુકાય ને ઉતારી લીંબુ નીચવી ખીમાનો સ્વાદ લેવો.

ના૦ ૨૮૬. પટેટાના કબાબ.

એક શેર મોટા પટેટા બે બાટલી પાણીમાં બાફી છોલીને પછી જોરને હાથે ઘુંટીને નરમ માવા જેવા કરવા. પછી ાા તોલો મીઠું, અને મરી, ા તોલો ધાણાજીરૂં, તથા છુંદેલું આદુ, બે વાલ હળદ, બે જુડી કાપેલી કોથમીર તથા ત્રણ ફુદનાના પાંતરાં આ સરવે મસાલાને વાટી પટેટાના માવામાં બરાબર ભેળવો, અને તેના ગોળા વાળી ઘઉંના રવામાં અથવા પાંઉંના સુકા ભુકામાં રગદોળવા. પછી કઢાઇમાં ૧૦ તોલા ઘી કકડાવી તેમાં તળી નાખવા અને ઉતારી લીંબુ નીચવી ખપમાં લેવા.

ના૦ ૨૮૭. પટેટાના કટલેસ.

એક શેર સારા મોટા પટેટા બાફી છોલી તેની ગોળ અડધા ઈંચ જેટલી જાડી કાતરીઓ કરી તેના ઉપર જોઇએ તો આડા અવળા છરીથી છાલકા ઘા કરવા. પછી ાા તોલો મીઠું, ા તોલો મરી, ધાણાજીરૂં તથા છુંદેલું આદુ, બે વાલ હળદ અને એક જુડી બારીક કાપેલી કોથમીર આ સર્વે મસાલાને એકઠો કરી વાટીને તેમાં પટેટાનો કાતરીઓ એક પછો એક સારી પેઠે ખરમોટવી. પછી ઘઉંના રવો અથવા પાંઉંનો સુકો ભુકો થાળીમાં પાથરી તેની ઉપર પટેટાની કાતરીઓનાં બેઉ પડ દાબવાં અને પેણામાં ૧૦ તોલા ઘી કકડાવી, પટેટાની કાતરીઓને ત્રણ તોલા ઘઉંના દુધને થોડા પાણીમાં કાલવી તેમાં બોળીને કટલેસ તળી કાઢવા.

ના૦ ૨૮૮. પટેટા રોસ્ત કીધેલા.

એક રતલ મોટા મામલેશ્વરી પટેટા છોલવા, અને તે બુડતા રહે એટલુ

ઘી તપેલીમાં કકડાવી તેમાં પટેટા છુટા મુકી ફેરવતા જઈ બમ્બે કે કાણેથી લાલ કરી ઘીમાં શેકવા. તઈઆર થાય ને નીચે ઉતારી તે-ઉપર બે તોલા નીમકનું થોડું પાણી કરીને છાંટવું, અને પછી જ-રાવાર ચુલે મુકી નીમકનું પાણી સુકાયને તરત ઉતારવું. પછી બી-જી તપેલીમાં બે તોલા ઘી કકડાવી તેમાં ાા તોલો છુંદેલું આદુ નાખી ચચણાવવું, અને તેમાં ઉપલા પટેટા આપી ટામેટાની ગરેવી ઉપર રેડી દેવી, અને ાા તોલો મરી ભભરાવી એક કકડો પાડી ઉતારવું, અને હોંસે હોંસે રોસ્ત કીધેલા પટેટા જમવા. ટામેટાની ગરેવી નીચે મુજબ કરવી. એક શેર આખા મોટા પાકા ટામેટા ચુલે મુ-કવા અને તેમાં ૦ા શેર પાણી રેડી ઢાંકણ ઢાંકવું. પાંચ મીનીટ-માં ઉતારી પાડી સોજાં કપડામાં ટામેટા મુકી તેનો બધો રસકસ જોરને હાથે નીચવી લેવો, અને તેનો છુંછો તથા બીયાં ફેંકી દેવાં.

ના૦ ૨૮૯. પટેટાનો પાટીઓ.

પટેટાનો પાટીયો ના૦ ૧૮૦ ની વાનીમાં જણાવ્યા મુજબ ક-રવો. ખટાશને સારૂ આંબોસીને બદલે જોઇએ તો ત્રણ તોલા આમ-લીનું અથવા કોકમનું ૦ા શેર પાણીમાં ડોહોળું કરી રેડવું.

ના૦ ૨૯૦. પટેટાની કચોરી.

ાા શેર મગની દાળને ચાર પાંચ કલાક આગમચથી પાણીમાં ભીંજવી રાખી હોય, તેને બાહાર કાઢી પાણી નીતારી નાખવું, અને ૦ા શેર ઘી કઢાઇમાં કકડાવી તેમાં એ દાળને માવા જેવી નરમ થાય ત્યાં સુધી સેકવી. તઇયાર થાય ને તેમાં બે ત્રણ લીંબુનો રસ નીચવી ચમચ કરવી. રસ સુકાય એટલે તરત નીચે ઊતારી તેમાં ૧ા તોલો નીમક, ૧ તોલો મરી, ધાણાજીરૂં, અને ગરમ મસાલો નાખી એક-રસ કરવું. પછી એક શેર પટેટાને બાફી છોલીને નરમ માવા જેવા ઘુંટવા, અને તેના નાહના લીંબુ જેવડા ગોળા વાળવા. તેમાંથી અકેક ગોળો લઈ તેને કોડીઆં જેવો કરવો અને તેમાં પેલી મસાલાવાળી દાળ થોડી ભરીને ગોળાને પાછો બંધ કરી હાથેલીપર હલકે હાથે ચપટો કરવો, અને રવામાં અથવા પાંઊંના સુકા ભુકામાં બધા ગોળા રગ-દોળવા. પછી કઢાઈમાં ૦ા શેર ઘી કકડાવી તેમાં કચોરી આપી બધેથી લાલ થાય તેમ ફેરવ ફેરવ કરીને તળવી. ખટાશને સારૂં લીંબુના રસને

બદલે થોડો દાડમસાર વાટીને મસાલામાં મેળવી વાપરશો તો કચોરી બહુ સ્વાદદાર થશે. આ દાડમસાર કાબુલથી તથા મસ્કતથી આવે છે, અને તે સુકવેલાં ખાટાં દાડમનો મગજ છે.

ના૦ ૨૯૧. પરવળનું શાક.

એક શેર પરવળના કટકા કરી ત્રણ તોલા ઘીમાં એક કાંદા કાપી લાલ કરી તેમાં પરવળ વઘારવાં. તે ઉપર ૦ાા તોલો નીમક અને ૦ા તોલો મરી ભભરાવી ચમચ કરવી. ઢાંકણપર પાણી રેડી, ધીમી આંચે તઈઆર થાય ને ઉતારવું. પરવળ સરવે તરકારીઓમાં એક ઘણુંજ શ્રેષ્ટ તરકારી છે, અને તે ભુલેશ્વરની બજારમાં ઘણું કરી વેચાય છે. પરવળ વડોદરે તથા કાનપુરથી અત્રે આવે છે. કેટલાકો પરવળને છોલીને રાંધે છે.

ના૦ ૨૯૨. પતરવેલીઆં.

વીશ અળુના મોટાં પાંતરાંના દાંડા કાઢી નાખવા, અને ૧૫ તોલા ચણાનો આટો અને ૮ તોલા ઘઊંનો આટો, આ બે આટાને ભેળી તેમાં ૧ તોલો મરી. મીઠું, સેકીને દળેલી મેથી, ખાણાછરાંનો મસાલો તથા છુંદેલું આદુ, બે જુડો કાપેલી કોથમીર, ૦ા તોલો હળદ. ૩ તોલા કોપરાંનું ખમણ, ૧ તોલો ઘી એ સરવેને એકઠું વાટી સારી પેઠે મેળવવું, અને તે ઉપર ૩ તોલા આમલીનું થોડું પાણી કરી રેડવું, અને પાછું કાલવવું. પછી અળુનું એક પાંતરૂં પાથરી તે ઉપર પેલો મસાલા સાથે ભેળેલો આટો થોડો ચોપડી તે ઉપર બીજું પાંતરૂં મુકી તેને પણ પેલા આટામાંથી થોડો લઈ ચોપડવો. એ પ્રમાણે ચાર પાંચ પાંતરાંના પડ કરી તે બધા પડને આટો ચોપડી ગોળ વીટ વાળી દેવી. વીટ વાળતી વખતે બન્ને બાજુએ સરખાઈ લાવવા સારૂં પાંતરાંની કોર બે બાજુથી બે આંગળ વાળવી. પછી તપેલીમાં ત્રણ ચાર બાટલી પાણી નામી કકડાવવું, અને તેની ઉપર ચાળણી મુકી તેમાં પતરવેલના વીટા સુતરથી અથવા નેતરના વાખથી બાંધી ગોઠવવા અને તે ઉપર ઢાંકણ ઢાંકી વરાળથી બાફવા મુકવાં. બફાયા પછી તેને ઠંડા પાડી તેની છરીથી કાતરીઓ કાપવી, અને ૦ાા શેર ઘીમાં તળી લીંબુ નીચવી ગરમાગરમ ખાવાં. પારસીઓ એને પતરેલ કહે છે. ઉપલા આટામાં કેટલાકો થોડો

ચોખાનો તથા તુવરની દાળનો આટો પણ ભેળે છે.

નાο ૨૯૩. પપાંઉ ખટું મીઠું.

એક શેર કાચાં પપાંઉને સમારી સેાજાં કરી કટકા કરવા અને તપાસી જેવું કે તે કડવુ નહીં હોય. પછી ાા શેર ખાંડ અથવા ગેાળમાં એક શેર પાણી રેડી, કકડેા પાડવેા, અને ઊપર તરી આવેલા કચરાની છારી કાહાડી નાખી, તેમાં પપાંઉના કટકા આપી, થોડું પાણી બળી જવા દેવું, પછી તેને ધીમી આંચે રાખી પપાંઉ ચાસ પીયે ને જરા રસરસતું રહે તેમ ઉતારી ઊપયેાગ કરવેા.

નાο ૨૯૪. પાપડીનું શાક.

એક રતલ પાપડી સમારી પાકટ હોય તેના દાણા કાઢી લેવા અને કુમળી હોય તે છાલ સાથે રાખવી. પછી બે તોલા ઘીમાં બે કાંદા કાપી લાલ કરી તેમાં પાપડી નાખવી, અને ઉપર ાા તોલો નીમક ા તોલો મરી તથા ાા તોલો અજમેા નાખી, એકરસ કરી ાા શેર પાણી ઉપર રેડવું, અને ધીમી આંચ રાખી પાણી સુકાય ને ઉતારવી. પાપડીમાં આખા પટેટા, સકરકંદ અથવા વેંગણની ચાર વળગેલી ફાડ કરીને નખાય છે.

નાο ૨૯૫. પાપડીનું ઊબાડીઊં.

ત્રણ રતલ દાણાની ભરેલી પાપડી સમારીને તેમાં ત્રણ તોલા નીમક અને અજમેા વાટી જોરના હાથથી સારી રીતે મેળવવેા. પછી માટીના ઘડામાં થેાડેા કલાર પાથરી તેમાં પાપડી ભરવી. મોહોઢાંપર મજબુત કલારનેા ડુચેા મારવેા, જેથી વરાળ બહાર નીકળે નહીં. પાપડા ભરતી વખતે ચાર પાંચ દાણા બહાર રહેવા દઈ પેલા ઘડાના મોહોઢાં નીચે રાખવા. પછી તે પાપડીનેા ઘડેા ખુલ્લી જગામાં ઊંધેા વાળી ઘાસ, કાંટા, છાંણાં વીગેરે તે ઉપર નાખી સળગાવવું. એ પ્રમાણે ા કલાક ઘડાને બળતાંમાં રાખી ખુબ તાપ આપી પછી પેલેા ઊંધેા વાળેલેા ઘડેા ઊચકી તેના મોહોઢાં નીચે મુકેલા પાપડીના દાણા તપાસતાં ચડેલા જણાય તેા સમજવું કે ઘડામાંની પાપડી પણ ચડી છે. પણ જો દાણા કાચા માલમ પડે તેા પાછેા ઘડેા ઊંધેા વાળી ઊપર બળતણ સળગાવવું. કીસબી ઉબાડીઊં કરનાર ઘડા ઉપર ટકોરી મારી પારખી શકે છે કે પાપડી ચડી રહી કે નહીં. પાપડી

ચડી રહી કે છોલતા જઈ તેના દાણા કાઢી ખાવા. જોઇએ તો પાપડીની સાથે રતાળુ કંદના નાહના ટુકડા, આખા પટેટા અથવા તો વેંગણ ચીરી તેની ફાટમાં મસાલો ભરી ઘડામાં ભરવાં, એટલે તે પણ પાપડી સાથે ચડીને ખાવા લાયક થશે. પારસીઓ એને ઉ-ખરયું કહે છે.

નાο ૨૯૬. પંડોળાંનું શાક.

એક શેર પંડોળાં સમારી તેની નાહની કાતરીઓ કરવી અને ૧ તોલો નીમક તેમાં મેળવી આથી રાખવું. થોડો વાર પછી તેમાંનું પાણી નીચવી કાઢી બે તોલા ઘીમાં બે કાંદા કાપી લાલ કરી થોડું છુંદેલું આદુ નાખી તેમાં પંડોળાં આપવાં, અને તે ઊપર ૦ા તોલો મરી, અને ધાણાજીરૂં ભભરાવી એકરસ કરી સીજી રહે ને ઉતારવું. પંડોળાં, પટેટા અને કારેલાંનું શાક પણ ભેગું પકાવી શકાશે.

નાο ૨૯૭. પંડોળાંને મેથીની ભાજીનું શાક.

પડોળાંના શાકની વાનીમાં લખ્યા મુજબ પકાવવું, પણ ફેર એટલોજ કે ૫ જુડી મેથીની ભાજી સમારી ધોઇને પંડોળાં સાથે વઘારમાં નાખવી.

નાο ૨૯૮. પંડોળાંને કારેલાંનું શાક.

નાο ૨૯૬ની વાનીમાં જણાવ્યા મુજબ પંડોળાં સમારી નીચોવી તઇઆર કરવાં, અને નાο ૨૨૬ ની વાનીમાં લખ્યા પ્રમાણે કારેલાં કાપી નીચોવી ધોઇને તઇઆર કરવાં. આ બેઉ તરકારી વજનમાં અરધો અરધ લઈ નાο ૨૯૬ ની ખાખદમાં લખ્યા પ્રમાણે પકાવવી.

નાο ૨૯૯. પંડોળાંનો પાટીઓ.

પંડોળાંનો પાટીઓ નાο ૧૮૦ની વાનીમાં દરસાવ્યા મુજબ કરવો. ખટાશને સારૂ આંબોસીને બદલે જોઇએ તો ત્રણ તોલા આમલીનું અથવા કોકમનું ૦ા શેર પાણીમાં ડોહોળું કરી નાખવું.

નાο ૩૦૦. ફ્રેંચ બીન્સનું શાક.

એક શેર ફ્રેંચ બીજ જેને હીંદુઓ ફણસી કહે છે તેના વાખ કાઢી ઊભી ચાર ચીર કરી વચમાંથી કાપી બે ટુકડા કરવા, તથા ૦ા શેર ઝીણા કાંદા છોલી ચાર ચાર કટકા કરવા, પછી ત્રણ તોલ

ઘીમાં એક કાંદાનેા વઘાર કરી તેમાં એ બેઊ ચીજો નાખો તે ઉપર ૧ તેાલેા નીમક, ૦। તોલેા મરી અને બે જુડી કોથમીરની કાપી નાખવી, અને ચમચે એકરસ કરી તતડે એટલે ૦। શેર પાણી રેડી સીજી રહે ને ઉતારવું.

નાં૦ ૩૦૧. ફ્રેંચ બીન્સ બાફેલી.

૦॥ શેર ફ્રેંચ બીજના વાખ કાઢી ઉભી બારીક ચીરી કટકા કરી તેને ૧ બાટલી પાણીમાં ૦॥ તોલેા નીમક સાથે નાખો બાફવી. પછી પાણી નીતારી કાઢવું, અને ખાવાની બે મીનીટ આગમચ તે ગરમ ફ્રેંચ બીજ રકાબીમાં કાઢી ઉપર થેાડાં મરી ભભરાવી તથા થેાડું માખણ યા સેાજું ઘી ઉપર નાખી બંધ કરી દેવી કે તેની વરાળથી માખણ પીગળી જાય, અને પછી ખાવી.

નાં૦ ૩૦૨. ફણસના બીજને કેાબીનું શાક.

૦॥ શેર ફણસના બીજ જેને ચાંપાના ઠળીઆ અથવા ગોટલી પણ કહે છે તે ભુંજીને છેાલવી, અને ૧ શેર કેાબી કાપીને બાફી પાણી નીતારી કાઢવું. એ બેઉને ૨॥ તોલા ઘીમાં બે કાંદા કાપી લાલ કરી અંદર નાખી તે ઉપર ૧ તોલેા નીમક, બે વાલ હળદ, અને ૦॥ તેાલેા મરી ભભરાવી ચમચ કરવી. પછી ૦॥ શેર કોપરાંનું દુધ નાખી સીજી રહે ને ઉતારવું.

નાં૦ ૩૦૩. ફણસનાં બીજ અને રતાળુ કંદ.

૦॥ શેર ફણસનાં બીજને ૧ બાટલી પાણીમાં બાફી છેાલી બબે ફાડચાં કરવાં, તેમજ ૦॥ શેર રતાળુ કંદને પણ પાણીમાં બાફી છેાલી કાતરીઓ કરવી. એ બેઉને ૧૦ તેાલા ઘીમાં તળી કાઢવાં. નીચે ઉતારી એક તેાલેા નીમકનું પાણી કરી ઉપર છાંટવું, અને પાછું ચુલે જરાવાર રાખી નીમકનું પાણી સુકાયને ઊતારી, જોઇએ તેા ઉપર ૦॥ તેાલેા મરી ભભરાવવાં.

નાં૦ ૩૦૪. ફણસનાં બીજનું ઇસ્તુ.

૦। રતલ ફણસના ભુંજેલાં બીજ છેાલી લેવાં, અને પટેટા, મેથીની ભાજી, સુરણ, મીઠેાકંદ, દુધી અને વેંગણ એ તરકારી બધી મળીને ૦॥ રતલ લઈ સમારી નાહના કટકા કરવા. તથા ૦। રતલ ઝીણા કાંદા આખા છેાલવા. પછી એક ડાબડામાં દશ તેાલા ઘી કકડાવી તેમાં

બે કાંદા કાપી થોડું છુંદેલું આદુ નાખી વઘાર કરવો અને તેમાં ઊપલી સઘળી તરકારી નાખવી. તે ઉપર ૧॥ તોલો નીમક, ૦। તોલો હળદ, ૧ તોલો મરી, બે જુડી કાપેલી કોથમીર, થોડાં ફુદનાના પાંતરાં અને સેલરી પાસલી કાપીને નાખી એકરસ કરવું. પછી દાબડાનું ઢાંકણ ચપટ ઢાંકી બળતું કર્યા વગર અંગારપર તેને રગરગવા દેવું. તરકારી ચડીને ઘીપર આવે એટલે ઉતારી લીંબુ નીચવી ખાવું.

ના૦ ૩૦૫. બીટનું શાક.

એક શેર બીટ છોલી તેની કાતરીઓ કરવી. પછી બે તોલા ઘીમાં એક કાંદા બારીક કાપી લાલ કરી વઘાર કરવો અને તેમાં બીટની કાતરીઓ આપી, ૦॥ તોલો નીમક ભભરાવવું તથા ૦। શેર પાણી રેડી સીજી રહે ત્યાં સુધી ચુલે રાખવું.

ના૦ ૩૦૬. બીટ બાફેલાં.

એક બે બીટ વગર છોલવે આખાં બે બાફેલાં પાણીમાં બાફી ઠંડા પડે પછી છોલી તેની ગોળ કાતરીઓ કાપવી. બીટની વચમાં શાખારેકી દાંડી આવે છે તે કાઢી નાખવી. શોખ થાય તો તે ખાધા આગમચ થોડોક સરકો બીટની કાતરીઓપર નાખી રાખવો.

ના૦ ૩૦૭. ભાજી ચોલાઇની.

૧૫) જુડી ચોલાઈની ભાજી જેને હીંદુઓ તાંદળીઆની ભાજી કહે છે અને જે સર્વે ભાજીઓમાં શ્રેષ્ટ છે તે ધોઈ સમારીને કાપવી. પછી પાંચ તોલા ઘીમાં બે કાંદા બારીક કાપી લાલ કરી ૦॥ તોલો બારીક કાપેલું આદુ નાખી ચચાણાવવું, અને ચમચ કરી થોડા જીરાંના દાણા નાખી વઘાર કરી તેમાં ભાજી નાખી તે ઉપર ૦॥ તોલો નીમક, અને ૦। તોલો મરી નાખી એકરસ કરી ઢાંકણપર પાણી આપી ધીમી આંચે થવા દેવી. ભાજીમાં છુટેલું પાણી સુકાયા પછી નીચે ઉતારવું, અને લીંબુ નીચવી સ્વાદ લઈ ખાવી. એજ પ્રમાણે મેથી, ધોળ, ડાંભા, લુણી વીગેરેની ભાજી કરવી.

ના૦ ૩૦૮. ભાજી–બીજી રીતની.

૧૫ જુડી ચોલાઈની ભાજી ધોઈ સમારીને કાપવી, અને ૧

પાટી નાળીએરનું ખમણ, ત્રણ તોલા ખસખસ અને તેટલાજ ભુંજેલા ચણાના દાળીઆ એ ત્રણે જણસો પાટાપર પીસવી. પછી પાંચ તોલા ઘીમાં બે કાંદા બારીક કાપી લાલ કરી થોડું છુંદેલું આદુ નાખી વઘાર કરવો અને તેમાં ઉપલો પીસેલો મસાલો તથા ાા તોલો નીમક, અને ા તોલો મરી નાખી ચમચ કરી, સરવે મસાલો વઘારમાં જરા શેકાય એટલે ઉપર ભાજી નાખી એકરસ કરવું. પછી ઢાંકણ પર પાણી નામી ધીમી આંચે થવા દેવું. ભાજીનું છુટેલું પાણી સુકાઈ જાય ને ઉતારી લીંબુ નીચવી ખાવી.

નાo ૩૦૯. પચરસી ભાજીનું શાક.

૧૬ જુડી પચરસી ભાજી ધોઈ સમારી કાપવી, તથા ાા શેર દબલ બીજ, કડવાં બીજ, લીલા વટાણા, અથવા લીલા ચણા, એમાંથી જે પસંદ પડે તે એક જણસ લેવી, અને ાા શેર ઝીણા છોલેલા કાંદા લેવા. એ ત્રણેને પાંચ તોલા ઘીમાં એક કાંદા બારીક કાપી લાલ કરી થોડું છુંદેલું આદુ નાખી તેમાં વઘારવાં. તે ઊપર ૧ તોલો નીમક, અને ાા તોલો મરી ભભરાવી ચમચ કરવી. પછી ઢાંકણપર પાણી આપી ધીમી આંચે થવા દેવું. જરૂર પડે તો ભાજીનું છુટેલું પાણી સુકાયા પછી ઢાંકણાંપરનું પાણી અંદર રેડવું, અને સરવે સાજી રહ્યા પછી ઉતારી લીંબુ નીચવી ખાવું. ખુશી પડેતો ઉપલી તરકારીમાં બે ત્રણ પટેટા છોલી તેના નાહના ચોરસ ટુકડા કાપી તથા એક વેંગણ છોલી તેના પણ નાહના ટુકડા કાપી સાથે વઘારમાં નાખવા.

નાo ૩૧૦. ભાજી ને ચણાની દાળનું શાક.

ખટુમરાંની, લુણીની, મેથીની, કુરલાની, અથવા ભરૂચી ભાજી, એમાંથી જેબી એક જાતની ભાજી પસંદ હોય તેની આશરે ૯ જુડી ધોઈ સમારીને કાપવી, અને ાા શેર ચણાની દાળને ત્રણ કલાક આગમચથી પાણીમાં બોળી રાખી હોય, તેને બહાર કાઢવી. પછી ત્રણ તોલા ઘીમાં બે કાંદા કાપી લાલ કરી ાા તોલો છુંદેલું આદુ નાખી ચચાણાવવું, અને ા તોલો જીરૂં તેમાં આપી વઘાર કરવો. ઉપલી દાળ આ વઘારમાં નાખી તે ઉપર ાાા તોલો મીઠું, ાા તોલો ધાણાજીરૂં, ા તોલો મરી, અને એક ચપટી હળદની ભભરાવી

ચમચ કરવી, અને ૦॥ શેર પાણી રેડી જાળ ચડવા દેવી. દાળ ચડી રહેવા આવે એટલામાં પેલી તઇયાર કીધેલી ભાજી ઉપર આપવી, અને ભાજીમાંનું છુટેલું પાણી સુકાયા પછી બે તોલા કોપરાંનું ખમણ ઉપર ભભરાવવું અને નીચે ઉતારી જમતી વખતે લીંબુ નીચવવું.

નાં૦ ૩૧૧. ડાંભાનું શાક.

એક શેર કુમળા ડાંભાના બે ઇંચ લાંબા કટકા કાપવા. તેને એક બાટલી પાણીમાં બાફી પાણી નીતારી નાખવું, અને બે તોલા ઘીમાં એક કાંદાનો વઘાર કરી તેમાં ડાંભા નાખી તે ઉપર ૦॥ તોલો નીમક, ૦। તોલો ધાણાજીરૂં તથા મરી અને એક ચપટી હલદ ભભરાવી તળે ઉપર કરવું. પછી ૦। શેર પાણીમાં તોલા ચણાનો આટો, ૨ તોલા ગોળ અને ૧ તોલો કોકમ ડોહો ડાંભામાં રેડવું અને ચમચથી એકરસ કરી સીજી રહે ને ઉતારવું.

નાં૦ ૩૧૨. ભીંડાનું શાક.

એક શેર કુમળા ભીંડાની અડધી આંગળ લાંબી કાતરીઓ પાડવી. પછી બે તોલા ઘીમાં એક કાંદો કાપી લાલ કરી તેમાં ૦॥ તોલો છુંદેલું આદુ ચચાણાવી ઉપલા ભીંડા તેમાં નાખી વઘારવા. તે ઉપર ૦॥ તોલો મીઠું અને ૦। તોલો મરી ભભરાવી, હલકે હાથે ચમચ કરવી કે ભીંડા ભાંગી જાય નહીં. પછી ઢાંકણુપર પાણી રેડી ધીમી આંચે થાય ને ઉતારવા. ભીંડા ચડીને નરમ થતાં ઘણો વાર લાગતા નથી, માટે ધ્યાન રાખી તઇઆર થાય ને જલદીથી ઉતારી લેવા. જો ઘણો વાર સુધી ચુલે રાખશો તો તેમાંનો બધો ચીકાશ તથા રસકસ બળી જશે અને તમારે સારૂ છોડાં જેવાં કોટલાં અને તેમાંના બીં ફકત બાકી રહેશે.

નાં૦ ૩૧૩. ભીંડા મીઠા અથવા દહીંમાં.

જો ભીંડા મીઠા ખાવાનો શોખ થાય તો મરી મીઠું નાખ્યા વગર ઉપર પ્રમાણે બનાવી તે ઉપર ૦। શેર ખાંડ ભભરાવવી અને ખાંડનું છુટેલું પાણી સુકાય ને ઉતારી પાડવા. જો દહીંમાં ભીંડા ખાવા ભાવતા હોય તો નાં૦ ૩૧૨ ની વાનીમાં લખ્યા મુજબ પકાવી ૦। શેર દહીંને ચમચાથી ડોહાવીને તે ઉપર ફરતું રેડવું અને હ-

લકે હાથે ભીંડાને તળે ઉપર કરી ઉતારવા. દહીંને બદલે જોઇએ તો ૦ા શેર જાડી છાશ ભીંડા વઘારમાં નાખ્યા પછી રેડવી, અને તઈઆર થાય મે ઉતારી ખપમાં લેવા.

ના૦૩૧૪. ભીંડા તળેલા.

એક શેર કુમળા ભીંડાને કાપી અડધા આંગળની કાતરીઓ કરવી. પછી કઢાઈમાં ૦। શેર ઘી કકડાવી તેમાં ભીંડા નાખી તળવા. તળતી વખતે તવેથાવડે ધીરેથી ભીંડા તળે ઉપર કરવા. તઈઆર થાય ને ચુલેથી ઉતારી ૦ાા તોલો નીમકનું પાણી કરી તે ઉપર છાંટવું અને પાછા ચુલે ચઢાવી નીમકનું પાણી સુકાય કે તરત ઉતારવું. ભીંડાની કાતરીઓ ઘણી પાતળી કરશો તો તેમાંનો રસકસ જલદીથી સુકાઈ પોકળ અને છોડાં જેવી થઈ જશે.

ના૦૩૧૫. ભીંડા મધરાસી.

એક શેર મધ્યમ કદના ભીંડાની કાતરીઓ કરવી અને તેને તાવડીપર ધીમા અંગારે જરા સેકવી. પછી ત્રણ તોલા ઘીમાં બે કાંદા બારીક કાપી લાલ કરી વઘાર કરવો, અને તેમાં ૧ જુડી કાપેલી કોથમીર, ૦ાા તોલો મરી, ૦। તોલો ધાણાજીરાંનો મસાલો અને બે વાલ હળદ નાખી ચમચ કરી સેકવું; સુકાઇને લાલ થયા પછી તેમાં ઉપલા ભીંડા આપવા અને હલકે હાથે ચમચથી મસાલામાં ભીંડા મેળવવા. પછી એક વાટી નાળીએરના ખમણનું ૦। શેર દુધ કરી, તે રેડવું અને પાંચ મીનીટમાં ઉતારી પાડી લીંબુ નીચવી ખાવું.

ના૦ ૩૧૬. ભીંડાના કબાબ.

૦ાા શેર ભીંડાની પાતળી કાતરીઓ કરવી અને ૦ાા શેર ચણાની દાળને ત્રણ કલાક પાણીમાં આગમચથી પલાળી રાખી હોય તેને બાહાર કાઢી પીસવી. પછી ત્રણ તોલા કોપરાંનું ખમણ, ૦ાા તોલો નીમક, ૦ાા તોલો મરી અને ધાણાજીરાંનો મસાલો, બે વાલ ભાર હળદ, બે જુડી કાપેલી કોથમીર, ત્રણ ચાર ફુદનાના પાંતરાં તથા બે કાંદાની બારીક કાપેલી સળી લેવી. આ સઘળા મસાલાને એકઠો કરી પીસવો અને તેને ચણાની પીસેલી દાળમાં સારી પેઠે એકરસ કરવો. પછી તેમાં ભીંડાની પાતળી કાતરીઓ બરાબર ખરમો–

ટી, તેના ગોળા વાળી ઘઉંના રવામાં અથવા પાંઉના સુકા ભુકામાં રગદોળવા અને કઢાઈમાં કકડાવેલા ૧૦ તોલા ઘીમાં કબાબ તળવા અને ખાતી વખતે લીંબુ નીચવી સ્વાદ લેવો.

ના૦ ૩૧૭. ભીંડા બાફેલા.

ાા શેર કુમળા આખા ભીંડા ડીચકાં કાપ્યા વગર એક શેર પાણીમાં બાફી નાખવા. બફાયા પછી તેમાંનું પાણી નીતારી નાખવું, અને ભીંડાને હારે કટાર રકાબીઓમાં સરખા ગોઠવી, તે ઉપર મરજી માફક મરી મીઠું ભભરાવવું. પછી ડાબા હાથમાં કાંટો અને જમણા હાથમાં છરી લેવી. કાંટાને ભીંડાની હારઆગળ ઉભો પકડવો કે ભીંડા રકાબીમાં સરી નહીં જાય, પછી છરીથી ભીંડાની આડી કાતરીઓ પાંચ છ કાપો મુકી કાપવી, અને ડીચકાં બીજી ફાલતુ રકાબીમાં કાઢી નાખી, ચમચેથી જમવા. ભીંડા માફકસરના બાફવા. એકદમ બાફી નરમ કરશો તો કાઢતાંજ ભાંગીને ચુંથાઈ જશે. ભીંડાને જો છરીથી આડા કાપશો નહીં તો ભીંડાના લાંબા સાખા ચાવવા અને હજમ થવા ભારી પડશે. આ સસ્તી, સાદી, કૌવતદાર અને નિરોગી તરકારી આગળ જાનવરી માંસનો ખોરાક કુચ્છ બીસાદમાં નથી.

ના૦ ૩૧૮. ભીંડાને ચોળાફળીનું શાક.

ાા શેર ભીંડા અને ાા શેર ચોળીની શીંગ એ બેઉને કાપી ટુકડા કરી સાથે મેળવવાં. પછી ત્રણ તોલા ઘીમાં એક કાંદો બારીક કાપી લાલ કરી થોડું છુંદેલું આદુ નાખી તેમાં ઉપલી તરકારી આપી વઘારવી. તે ઉપર ાાા તોલો નીમક, ાા તોલો મરી, ા તોલો ધાણાજીરૂં, અને એક ચપટી હળદ ભભરાવી ચમચ કરવી, અને ઢાંકણપર પાણી રેડી ધીમી આંચ રાખી સીજી રહેને ઉતારતી વખતે જોઇએ તો બે તોલા કોપરાંનું ખમણ ભભરાવવું.

ના૦ ૩૧૯. ભીંડાને કંટોલાં યા કારેલાંનું શાક.

ઉપલી માફકજ ભીંડાને કંટોલાંનું શાક પકાવવું; પણ જો ભીંડાને કારેલાંનું શાક બનાવવું હોય તો પેહેલાં કારેલાંની કાતરીઓને એક તોલો નીમકમાં ચોળીને ચાળણીમાં નાખી ઉપર ઢાંકણ ઊંધું

વાળી તેની ઉપર વજન મુકવું, એટલે થોડા વારમાં કારેલાંનું કડવું પાણી નીગરાઈ જશે. પછી તને ધોઇને ભીંડા સાથે ભેળવું અને ઉપર લખ્યા મુજબ રાંધવું.

નાο ૩૨૦. મકાઇ બુટ્ઠા ભુંજેલા યા તળેલા.

પાંચ કુમળા મકાઈ બુઠ્ઠાના દાણા કાઢી ૦ા શેર ઘીમાં તળવા. તળાઇને લાલ થાય એટલે તેમાંથી ઘી નીતારી કાઢવું. પછી ૦ાા તોલો નીમક, ૦ા તોલો મરી અને એક જુડી કાપેલી કોથમીર એ સર્વેને બારીક પીસી એક લીંબુના રસમાં મેળવી પેલા તળેલા ગરમ દાણામાં મેળવવું, એટલે એક લેહેઝતદાર વાની તઇયાર થશે. ભુંજવા હોય તો મકાઈ બુઠ્ઠાની છાલ કાઢી અંગાર ઉપર મુકી ફેરવીને લાલ ભુંજવા. પછી દાણા કાઢી ખાવા. મસાલેદાર ખાવાનો શોખ હોય તો મકાઈ દાણામાં જોઇતું મરી, મીઠું અને લીંબુનો રસ મેળવીને તેનો સ્વાદ લેવો.

નાο ૩૨૧. મકાઇ બુટ્ઠાને વટાણાનું શાક.

પાંચ કુમળા મકાઈ બુઠ્ઠાના દાણા કાઢવા અને તેટલાજ વજનના લીલા વટાણાની શીંગના દાણા લેવા. બેઉને ૨ તોલા ઘીમાં એક કાંદો બારીક કાપી લાલ કરી તેમાં વઘારવા, અને તે ઉપર ૦ાા તોલો નીમક તથા મરી ભભરાવી એકરસ કરવું. પછી ૦ાા શેર દુધ અથવા કોપરાંના ખમણનું દુધ રેડી ધીમી આંચે ચડવા દઈ ઉતારવું.

નાο ૩૨૨. માખણીયા કબાબ.

૦ા રતલ સોજું કઠણ માખણ લઈ તેને બરફમાં બાંધી જેટલુ બને એટલું વધારે કઠણ કરવું. પછી એક શેર પટેટાને બાફી છોલવા ને તેને ઘુંટી નરમ માવા જેવા કરી તેમાં ૦ાા તોલો મીઠું, એક ચપટી હળદ, અને ૦ા તોલો મરી નાખી એકરસ કરવું. પછી તેના કોડીઆં રોકા ગોળા વાળી તેમાં પેલા કઠણ કીધેલા માખણમાંથી સોપારી જેટલું માખણ મુકી ગોળા વાળી દેવા અને ચણાના આટામાં રોળીને ૦ા શેર ઘીમાં તળી લાલ કરવા.

નાο ૩૨૩. મુળાનું શાક.

એક શેર મુળાને તથા તેની ઉપરના દાંડા અને પાંતરાંને કાપી

નાહના ટુકડા કરવા, અને તેમાં ૧ તોલો નીમક ચોળી જરા વાર રહેવા દઈ તેમાંનું પાણી નીચોવી કાઢવું. પછી બે તોલા ઘીમાં બે કાંદા બારીક કાપી લાલ કરી તેમાં મુળા તથા તેની ભાજી નાખી તે ઉપર ૦। તોલો મરી તથા ધાણાજીરાંનો મસાલો ભભરાવી એકરસ કરવું, અને અંદર છુટેલું પાણી સુકાઈ જાય એટલે ઉતારવું.

ના૦ ૩૨૪. મોગરીનું શાક.

એક શેર મોગરીને કાપી બારીક કટકા કરી તેમાં પાંચ તોલા સુકું કોપરૂં બારીક પીસીને મેળવવું. પછી બે તોલા ઘીમાં બે કાંદા બારીક કાપી લાલ કરી તેમાં મોગરી નાખી, તે ઉપર ૦।।। તોલો નીમક, અને ૦। તોલો મરી ભભરાવી એકરસ કરવું, અને ઢાંકણપર પાણી નાખી ધીમી આંચે ચડવા દેવી.

ના૦ ૩૨૫. મોગરી ને વેંગણનું શાક.

૦।। શેર કુમળી મોગરી અને ૦।। શેર વેંગણને સમારી નાહના કટકા કરવા અને બેઉને સાથે ભેળવાં. પછી બે તોલા ઘીમાં ૦। તોલો જીરૂં નાખી વઘાર કરવો, અને તેમાં ઉપલી જણસો આપી તે ઉપર એક તોલો મીઠું, ૦।। તોલો મરી તથા ધાણાજીરૂં અને બે વાલ હળદ ભભરાવી ચમચથી તળે ઉપર કરવું, અને ૦। શેર પાણી રેડી સીજી રહે ને ખપમાં લેવું.

ના૦ ૩૨૬. મોગરી ને મેથીની ભાજીનું શાક.

આ વાની ઉપર લખ્યા મુજબ બનાવવી પણ ફેર એટલોજ કે તેમાં હળદર નહીં નાખવી તથા વેંગણને બદલે મેથીની ભાજીને સમારી ધોઇને નાખવી.

ના૦ ૩૨૭. મોગરીના કબાબ.

ના૦ ૩૧૯ ની વાનીમાં ભીંડાના કબાબ બનાવવાની રીત જણાવી છે તે મુજબ સર્વે ચીજો લઈ ભીંડાને બદલે મોગરીના કબાબ બનાવવા.

ના૦ ૩૨૮. વટાણા બાફેલા.

૦।। શેર વટાણાની લીલી શીંગના દાણાને કકડા પડતા પાણી-

માં થોડું નીમક નાખી ચુલે બાફવા મુકવા. બફાઈને નરમ થાય એટલે પાણી નીતારી કાઢવું. પછી રકાબીમાં વટાણા લઈ ઉપર ૦ા તોલો મરી ભભરાવી, મવસર પ્રમાણે માખણ અથવા સોજું ઘી ગરમાગરમ વટાણાપર નાખી તરત ઢાંકી દેવું. એક બે મીનીટ પછી ઉઘાડી ખાવા. અગર જો ખાવાને વાર હોય તો તેને ગરમ પાણી ઉપર ઢાંકી રાખવા.

ના૦ ૩૨૯. વટાણા વઘારેલા.

એક શેર વટાણાની લીલી શીંગના દાણાને બે તોલા ઘીમાં ૧ કાંદો કાપી લાલ કરી થોડું છુંદેલું આદુ નાખી તેમાં વઘારવા, અને તે ઉપર ૦ાા તોલો નીમક અને ૦ા તોલો મરી ભભરાવી ચમચે તળે ઉપર કરી ૦ા શેર પાણી નામવું. સીજી રહે એટલે ઉતારી ખપમાં લેવા.

ના૦ ૩૩૦. વટાણા સુકાનું શાક.

એક શેર સુકા વટાણાની શીંગના દાણાને પેહેલાં બે બાટલી પાણીમાં બાફી અથવા તો આખી રાત પાણીમાં પલાળી રાખી પાણી નીતારી કાઢવું. પછી ના૦ ૩૨૯ ની વાનીમાં લખ્યા મુજબ પકાવવા.

ના૦ ૩૩૧. વટાણા ને વેંગણનું શાક.

૦ાા શેર વટાણાની શીંગના દાણા લેવા તથા ૦ાા શેર વેંગણ છોલી કાપી નાહના કટકા કરી, એ બેઉને એકઠાં કરવાં. પછી બે તોલા ઘીમાં બે કાંદા કાપી લાલ કરી વઘાર કરવો, અને તેમાં ઉપલી તરકારી આપવી. પછી તે ઉપર એક તોલો નીમક, ૦ાા તોલો મરી, એક તોલો ધાણાજીરૂં તથા ત્રણ વાલ હળદ ભભરાવી તળે ઉપર કરવું, અને ૦ાા વાલ ખારો ૦ા શેર પાણીમાં ડોહોવી તે રેડવું અને સીજી રહે ને ઉતારતી વખતે બે તોલા કોપરાંનું ખમણ ભભરાવી ઉપયોગ કરવો.

ના૦૩૩૨. વાલપાપડીનું શાક.

એક શેર સુરતી લીલી કુમળી વાલપાપડીના વાખ કાઢી ચીરીને કટકા કરવા. પછી ૧ાા તોલો ઘીમાં એક કાંદો બારીક કાપી લાલ કરી વઘાર કરવો, અને તેમાં ઉપલી સમારેલી વાલપાપડી નાખીને

તે ઉપર ાાા તોલો મીઠું અને ાા તોલો મરી તથા અજમો ભ-ભરાવવો, અને ાા વાલ ખારો લઈ તેને ા શેર પાણીમાં ડોહોવી-ને તે રેડવો. પાણી બળી રહેતાં વાલપાપડી ચડી રહેશે.

નાo ૩૩૩. વાલપાપડીના લીલવાનું શાક.

એક શેર વાલપાપડીના દાણા લેવા અને બે તોલા ઘીમાં ાા શેર પાણી રેડવું અને ઉપર એક વાલ ખારાનો ભુકો કરી ભભરાવવો, અને તેમાં વાલપાપડીના દાણા આપી ચુલે મુકવું. પછી તેમાં એક તોલો મીઠું અને ાા તોલો મરી તથા અજમો નાખી ચમચ કરવી અને પાણી બળી રહે ને ઉતારતી વખતે ચાર તોલા કોપરાંનું ખમણ ભભરાવવું. મરજી પડે તો ગરમ મસાલો જેવો કે તજ, લવંગ તથા એલચીનો ભુકો કરી ઉપર ભભરાવવો. આ વાનીને ખમણી-યા લીલવા પણ કહે છે.

નાo ૩૩૪. વાલની દાળ સંદોવેલી.

એક શેર નવી વાલની દાળને ત્રણ ચાર કલાક પાણીમાં પલાળી રાખવી. પાણીમાંથી કાઢી તેને એક તપેલીમાં નાખવી અને તે-ઉપર બે બારીક કાપેલા કાંદા, ાાા તોલો નીમક, ાા તોલો મરી તથા ધાણાજીરાંનો મસાલો, ૪ વાલભાર હળદ, ા તોલો જીરૂં તથા છુંદેલું આદુ, ૧ જુડી કાપેલી કોથમીર, ૨ તોલા ઘી અને ાા શેર પા-ણી રેડી સારી પેઠે એકરસ કરવું. પછી તેને ચુલે ચઢાવી બે ત્રણ ટકડા પાડવા અને ચમચ કરી તેને ધીમી આંચે ચડવા દેવી. પાણી સુકાઇને દાળ નરમ થાય એટલે ઉતારશો તો સંદોવેલી મોકળી દાળ રોટલી સાથે ખાવા લાયક થશે. જો ઘુંટેલી દાળ રોટલી સાથે ખાવા ભાવતી હોય તો તેને તઇઆર થયા પછી કડછીથી ઘુંટી નાંખવી અને ા શેર પાણી રેડી એક કકડો પાડી ઉતારવી.

નાo ૩૩૫. વાલ વઘારેલા.

એક શેર આખા નવા વાલને બે બાટલી ઉકળતાં પાણીમાં ૧ાા તોલો મીઠું અને ા તોલો હળદ નાખી બાફવા મુકવા. વાલ બફાઇને ફાટે અને નરમ થાય એટલે ચુલેથી ઉતારી તેમાં જે બા-કી વધેલું પાણી હોય તે નીતારી નાખવું. પછી એક બીજા વાસ-ણમાં ત્રણ તોલા ઘી કકડાવી તેમાં બે બારીક કાપેલા કાંદા નાખી

લાલ કરવા, તથા ાા તોલો છુંદેલું આદુ તેમાં નાખી ચચાણાવવું, અને તેમાં ઉપલા બાફેલા વાલ વઘારવા. તે ઉપર ાા તોલો મરી તથા ખાણાજીરાંનો મસાલો, એક જુડી કાપેલી કોથમીર, અને ા તોલો જીરૂં ભભરાવી ચમચે તળે ઉપર કરી ધીમાં અગારે પાંચ મીનીટ રાખી ઉતારી પાડવા. જો મોકળા વાલને બદલે ઘુંટેલા વાલ રોટલી સાથે ખાવા હોય તો ઉપર પ્રમાણે વાલ તઇઆર થવા પછી તેને કડછીએ ઘુંટી નાખવા અને ા શેર પાણી રેડી એક કકડો પડને ખપમાં લેવા.

ના૦ ૩૩૬. વેંગણનું શાક.

એક શેર વેંગણ છોલી કટકા કરવા અને તેને બે બાટલી પાણીમાં ૧ાા તોલો નીમક નાખી બાફવા. બફાઇને નરમ થવા પછી તેમાંનું પાણી નીતારી નાખવું અને કડછીથી તેને ઘુંટીને માવા જેવા કરવા. પછી બીજા વાસણમાં ત્રણ તોલા ઘી કકડાવી તેમાં એક કાંદો બારીક કાપી લાલ કરી તેમાં વેંગણ વઘારવાં અને તે ઉપર બે જુડી કાપેલી કોથમીર નાખી ચમચથી તળે ઉપર કરવું અને ધીમાં અંગારે પાંચ મીનીટ રાખી ઉતારી લીંબુ નીચવી ખાવું.

ના૦ ૩૩૭. વેંગણ તળેલાં.

એક શેર મોટાં દળદાર વેંગણ છોલી તેની અરધા ઈંચ જાડી કાતરીઓ પાડવી. કાતરીઓ ઉપર છરીથી આડા અવળા ગોબા પાડી તે ઉપર ૧ાા તોલો નીમક ચોપડી ચાળણીમાં મુકવી, અને ઉંધું ઢાંકણ ઢાંકી તે ઉપર વજન મુકવું એટલે થોડા વારમાં વેંગણનું પાણી નીતરાઈ જશે. પછી ૧૦ તોલા ઘી કકડાવી તેમાં થોડી થોડી વેંગણની કાતરીઓ તળવી. તઇઆર થાય ને ઉતારી લીંબુ નીચવી ઉપયોગ કરવો.

ના૦ ૩૩૮. વેંગણના કટલેસ.

એક શેર મોટાં દળદાર વેંગણ છોલી તેની અરધો ઈંચ જાડી કાતરીઓ પાડવી. કાતરીઓ ઉપર છરીથી આડા અવળા ચોખા પાડી ાા શેર ખાટાં દહીંમાં તેના બેઉ પડ બોળી, થોડોવાર દહીંમાંજ તેને રાખી મુકવી. પછી તેમાંનું છુટેલું પાણી નીતારી નાખી,

ફાતરીઓને બાહાર કાઢવી અને તે ઉપર ૦ાા તોલો નીમક તથા ૦ાા તોલો ધાણાજીરાંનો મસાલો વાટી બરાબર લગાડવો, અને ચણાનો આટો પાથરી તે ઉપર ફાતરીઓના બેઉ પડ દાબવાં. પછી ૧૦ તોલા ઘીનાં કડલેસ ધીરેથી તળીને ઉતારી લીંબુ નીચવી ઠેકાણે પાડવા.

ના૦ ૩૩૯. વેંગણના સંભારીઆં.

એક શેર વેંગણ છોલી દરએકની જોડાયલી ચાર ફાડ કરવી. પછી ૦ા તોલો નીમક, ૧ તોલો ચણાનો આટો, બે તોલા કોપરાંનું ખમણ, ૦ાા તોલો ધાણાજીરાંનો મસાલો, બે વાલ હળદ, અને ૧ જુડી બારીક કાપેલી કોથમીર લેવી. આ સરવે મસાલાને એકઠો કાલવીને વેંગણની ફાડમાં સરખે ભાગે થોડો થોડો ભરવો. પછી ત્રણ તોલા ઘીમાં ૦ા તોલો જીરાંનો વઘાર કરી તેમાં સંભારીઆં આપી દવાં, અને ધીરેથી ચમચ કરી તે ઉપર ૦ાા શેર પાણીમાં ૦ાા વાલ ભાર પાપડીઓ ખારો કોહોવીને રેડવો. પાણી સુકાય અને વેંગણ નરમ ખાવા લાયક થાય એટલે ઉતારી લીંબુ નીચવી સ્વાદ લેવો.

ના૦ ૩૪૦. ખીચડીઆં વેંગણ.

એક શેર વેંગણ છોલી તેના ટુકડા કરી બે બાટલી પાણીમાં ૧ાા તોલો નીમક નાખી બાફવાં. બફાયા પછી બાકી વધેલું પાણી નીતારી નાખવું. પછી બીજી તપેલીમાં ત્રણ તોલા ઘી કકડાવી તેમાં એક કાંદો કાપી લાલ કરી ૦ા તોલો જીરૂં નાખી વઘાર કરવો, અને તેમાં પાંચ સાત મીઠા લીંમડાના પાંતરાં, તથા એકેક તોલો ચોખાનો આટો, ચણાની તથા તુવરની દાળનો આટો નાખી ચમચ કરી સેકવો; અને તેમાં ઉપલાં બાફેલાં વેંગણ આપી એક ચપટી હળદ ભભરાવી ચમચથી સારી પેઠે એક રસ કરવું, અને ૦ા શેર પાણીમાં બે તોલા આમલીનું ડોહોળું કરી રેડવું. પાણી સુકાય ને ઉતારી ખીચડીઆં વેંગણ ખાવાં.

ના૦ ૩૪૧. વેંગણ મેથીઆં.

એક શેર વેંગણને છોલ્યા વગર ચાર ફાડ જોડાયલી કરવી. પછી ૦ાા તોલો નીમક, ૦ાા તોલો ભુંજીને ખોખરી કીધેલી મેથી, ૦ાા તોલો ધાણાજીરાંનો મસાલો, અને ૧ ચપટી હળદની લેવી. આ

સરખ મસાલાને સારા પેઠે ભેળીને તેમાંથી થોડો થોડો લઈ સરખે ભાગે વેંગણની ફાડમાં ભરવો. પછી ત્રણ તોલા ઘીમાં એક કાંદા કાપી લાલ કરી, એક જુડી કાપેલી કોથમીર તથા ૦। તોલો જીરૂં નાખી વઘાર કરવો, અને તેમાં મસાલા ભરેલા વેંગણ આપી ધીરેથી ચમચ ફરવી. વેંગણ તઈઆર થવા આવે એટલે તે ઉપર ૦। શેર પાણીમાં બે તોલા આમલીનું ડોહોળું કરી તેમાં પાંચ તોલા ગોળ પીગળાવી રેડવો, અને સીજી રહ્યા પછી રસ રસતાં ઉતારી ખપમાં લેવાં.

નાં૦ ૩૪૨. વેંગણ ચાપ.

એક શેર નાહાનાં વેંગણ લેવાં, અને તે દર એકને છોલ્યા વગર ઉભાં છરીથી બબે ફાડચાં છુટાં કરવાં, જેને આશરે બે કલાક પાણીમાં ભીંજવી મુકવાથી તેમાંનો ચાંકાશ ઓગળી જશે. પછી પાણીમાંથી કાઢી વેંગણના કાપેલા ભાગ ઉપર છરીથી આડા અવળા ચોખા પાડી તેની ઉપર નીચે લખેલો મસાલો વાટીને ચોપડવો. ૦॥ તોલો મીઠું અને ધાણાજીરાનો મસાલો, ૨ જુડી કાપેલી કોથમીર, ૦॥ તોલો કોપરાંનું ખમણ અને જીરૂં, ૧ ચપટી હળદ, તથા ૨ લીંબુનો રસ. પછી ધીમાં અંગારપર ગળેલ મુકી છાલવાલો ભાગ ગળેલ પર અને મસાલો ચોપડેલો ભાગ ઉપર રહે તેમ વેંગણ મુકી તે પર ઢાંકણ ઢાંકી બળી નહીં જાય તેમ ભુંજવાં. ભુંજાઈ રહયા પછી ગળેલ બાહાર કાહાડવી અને મસાલો ચોપડેલા ભાગપર થોડુંક ઘી કકડાવી ચમચીએ થોડું થોડું બધે આશપાશ નાખવું અને પછી વેગણપર ઢાંકણ ઢાંકી ગળેલને થોડો વાર ધીમાં અંગારે રાખી બાહાર કાઢવી અને વેંગણ ચાપ પર જોઇએ તો એક બીજું લીંબુ નીચવી હાંશે હાંશે ખાવું.

નાં૦ ૩૪૩. વેંગણનું ભરત.

એક વેંગણ ઘણા મોટા કદનું લેવું, અને તેને જરા ઠોકી ઠાકીને નરમ કરવું. પછી બળતું કરી ચુલાપર લોઢી મુકી તપાવવી, અને પેલું વેંગણ જેની છેક અંદર વેર એક છેડેથી પાતળી સોટી ભોકી હોય તે મુકવું. સોટી ભોકવાથી વેંગણમાંનું પાણી ઝરી જશે. વેંગણને ફરવ ફરવ કરો બરાબર ભુંજવું, અને તેની છાલ બળી

ગાયા પછી સેાટીપરથી ઉતારી જરા ઠંડુ પડે કે તેની છાલ કાઢી નાખવી, અને કડછીએ ઘુંટીને માવા જેવું નરમ કરવું. તેમાં ૦॥ તોલેા મીઠું, ૦। તોલેા મરી તથા જીરૂં, ૧ જુડી બારીક કાપેલી કોથમીર મેળવી એક રસ કરવું. પછી ત્રણ તેાલા ઘીમાં એક કાંદેા બારીક કાપી લાલ કરી થેાડું છુંદેલું આદુ નાખી વઘાર કરવેા, અને તેમાં મસાલેા ભેળેલા વેંગણનેા માવેા આપી ચમચ કરવા. વેંગણનું છુટેલું પાણી બળી જાય ને તેમાં ૦। શેર દહીં નાખી મેળવવું, અને સેહેજ વારમાં ઉતારી પાડવું.

ના૦ ૩૪૪. વેંગણનેા પાટીઓ.

વેંગણનેા પાટીઓ બનાવવા સારૂ નંબર ૧૮૦ ની વાની જુવેા. ખટાશને સારૂ આંબેાસીને બદલે જોઇએ તેા બે તેાલા આંમલીનું ૦। શેર પાણીમાં ડોહોળું કરી રેડવું.

ના૦ ૩૪૫. વેંગણની કઢી.

એક શેર વેંગણ છેાલી તેના ટુકડા કરી પાણીમાં બાફી નાખવા. પછી અરધા શેર દહીંમાં પાંચ તેાલા ચણાનેા આટેા મેળવવેા, અને તેમાં બાફેલાં વેંગણ નાખી એક રસ કરવું. તેમાં એક તેાલેા મીઠું, ૦॥ તેાલેા ધાણાજીરૂં તથા મરી, ૧ જુડી કાપેલી કોથમીર, ૦૫ વાલ હળદ, અને એક બાટલી પાણી રેડી ચુલે ઉકાળવા મુકવું. પછી એક કડછી લાલચેાળ તપાવી તેમાં એક તેાલેા ઘી, ૦॥ બારીક કાપેલેા કાંદેા અને ૦। તેાલેા જીરૂં નાખી વઘાર કરવેા, અને તે વઘાર કઢીમાં આપી તળે ઉપર કરવું અને તઇયાર થાય એટલે ઉતારવી.

ના૦ ૩૪૬. વેંગણ દુધીની બીરીઆંની.

૦॥ શેર વેંગણને છેાલી તેની ઉભી ચાર ચીરો કરી તેની કાતરીઓ કરવી, અને તેમાં ૧॥ તેાલેા નીમક ચેાળી બે કલાક આથી રાખવી. ૦॥ શેર દુધીની છાલ છેાલી નાહાના ટુકડા કરવા. વેંગણનું છુટેલું પાણી નીચેાવી નાખી, દુધી અને વેંગણને સાથે ભેળી નાખવું. પછી તપેલીમાં ત્રણ તેાલા ઘી કકડાવી તેમાં એક કાંદેા બારીક કાપી લાલ કરી ૦॥ તેાલેા છુંદેલું આદુ નાખી ચચણાવવું. જેમાં વેંગણ તથા દુધી આપી દઈ, તે ઉપર બે જુડી કાપેલી

કોપમીર, ૫ વાલ હળદ, ૦ાા તોલો મરી, મીઠું, તથા છરૂં ભભરા-વો સારા પેઠે ચમચથી ઉથલપાથલ કરવું, અને ઢાંકણ ઢાંકી તરકારી ચડવા દેવી. તઇયાર થવા પછી તેમાં ૧ શેર દહીં નાખી ચમચ ક-રવી, અને ધીમાં અંગારે પાંચ મીનીટ રહેવા દઈ ઉતારવી અને ચાવલ સાથે ખાવી. વેંગણ ભેળ્યા વગર દુધીની બીરીઆંની પણ એજ રીતે કરવી.

નાં૦ ૩૪૭. વેંગણને તરકારીનું શાક.

વેંગણ સાથે ઘણી જાતની જીનસો ભેળીને રંધાય છે, જેવી કે મેથી, ચોલાઈ, માટ, ભરૂચી, સુવા અને ડાંભાની ભાજી, શેકતાની શીંગ, પટેટા, સકરકંદ, રતાલું યા કમોદીઓ કંદ, પાપડી, ચોળા, મોગરી, મુળા, કાંદા, ઓલકોલ, લીલા ચણા, મગની દાળ વીગેરેઃ—

વેંગણ સાથે જે બીજી તરકારી લેવી હોય તે બેઉ સરખા વજનની લઈ છોલી કાપી ધોવા ઘટતી હોય તો ધોઈ બેઉને ભેળી નાખવી. પછી ત્રણ તોલા ઘીમાં બે કાંદા બારીક કાપી લાલ કરી તેમાં થોડું આદુ ચચણાવી તરકારી વઘારવી, અને તે ઉપર ૦ાાા તોલો નીમક, ૦ાા તોલો મરી અને ત્રણ વાલ હળદ ભભરાવી ચ-મચ કરવી. પાંણી નાખ્યા વગર અથવા જેમાં પાણી નામવા ઘ-ટતું હોય તેમાં થોડું પાંણી રેડી ધીમી આંચે થવા દેવું. પાંણી સુકાય અને તરકારી ચડીને ઘીપર આવે એટલે ઉતારી લીંબુ ની-ચવી ઉપયોગ કરવો.

નાં૦. ૩૪૮. સલગમ વઘારેલા.

એક શેર સલગમ છોલી ટુકડા કરવા. પછી બે તોલા ઘીમાં એક કાંદો કાપી લાલ કરવો; લાલ કરતી વખતે ચમચે કાંદાને ફેરવ ફેરવ કરવો કે તળીએથી દાઝે નહી. તેમાં ૦ાા તોલો બારીક કાપેલું આદુ નાખીને ચચણાવવું અને તેમાં સલગમ નાખી વઘારવા. તે ઉ-પર ૦ાાા તોલો નીમક અને ૦ાા તોલો મરી ભભરાવી ચમચ કરવી અને ૦ા શેર દુધ અથવા કોપરાંના ખમણનું દુધ નામી ચડી રહે ને પાણી બળી જવા પછી ઘીપર આવે એટલે ઉતારવું. સફેદ સલગમ કરતાં વેલાતી અથવા ઇરિની લાલ રંગના મોટા સલગમ વધારે સ્વા-દદાર અને ખાવા લાયક થશે.

ના૦ ૩૪૯. સલગમ બાફેલા.

એક શેર સલગમ છોલ્યા વગર ઉકળતા પાણીમાં નાખી બાફવા. સલગમમાં એક કાંટો ભોકયાથી માલમ પડશે કે તે બફાયાં છે કે નહીં. બફાયા પછી બાહાર કાઢી તેની ઉપરની છાલ છરીથી ઓખવી નાખવી અને પછી તેની ગોળ કાતરીઓ પાડવી અને તે ઉપર જરા તાવેલું ઘી રેડી મરી મીઠું ભભરાવી આવી. વિલાતી અથવા ઈરાની સલગમ લાલ રંગના આવે છે તે લેવા. સફેદ સલગમ સારા લાગશે નહીં.

ના૦ ૩૫૦. સુરણ વઘારેલું.

એક શેર સુરણ છોલી નાહના ટુકડા કરવા. પછી ત્રણ તોલા ઘીમાં એક કાંદો કાપી લાલ કરી તેમાં થોડું છુંદેલું આદુ નાખી વઘાર કરવો અને તેમાં સુરણ નાખી તે ઉપર ાાા તોલો મીઠું, ાા તોલો મરી તથા ૨ વાલ હળદ ભભરાવી ચમચથી એક રસ કરવું અને ાા શેર પાણી રેડી સુરણ ચડીને ઘીપર આવે એટલે ઉતારવું.

ના૦ ૩૫૧. સુરણ વઘારેલું—બીજી રીતનું.

ઉપર લખ્યા પ્રમાણે સુરણને વઘારમાં નાખવું. પછી ા શેર કોપરાંના ખમણનું દુધમાં ાાા તોલો નીમક, ાા તોલો મરી, એક ચપટી હળદ, તથા ૧ જુડી બારીક કાપેલી કોથમીર મેળવવી. સુરણ જરા તતડે એટલે આ મેળવણી વાળું દુધ તેમાં રેડી ધીમી આંચે સીજવા દઈ ઉતારવું.

ના૦ ૩૫૨. સુરણ તળેલું.

એક શેર સુરણ છોલી તેના નાહના ટુકડા કરી પાણીમાં થોડીવાર ભીંજવી રાખવા. પછી કઢાઈમાં કકડાવેલા ૧૦ તોલા ઘીમાં થોડા થોડા સુરણના ટુકડા નાખી, તવેયા વડે થોડે થોડે વારે ફેરવીને લાલ રંગના તળવા. તળાયા પછી નીચે ઉતારી તે ઉપર ૧ાા તોલો નીમકનું પાણી કરી છાંટવું, અને પાછું ચુલે મુકી નીમકનું પાણી સુકાયને ઉતારી, જોઇએ તો મરી ભભરાવી ખાવું.

નાo ૩૫૩. સુરણ મીઠું.

ઉપર લખ્યા પ્રમાણે સુરણ તળીયા પછી તેમાં ૦ાા શેર ખાંડ તથા નવટાંક પાણી આપી ધીમી આંચે રાખવું. સુરણમાં ખાંડનો શીરો પચીને ફસકાવા માંડે કે ઉતારીને ઠંડું પડયા પછી ઠેકાણે પાડવું.

નાo ૩૫૪. શેકતાના ફુલ વઘારેલા.

એક શેર શેકતાના ફુલ સમારી ધોઇને ત્રણ તોલા ઘીમાં એક કાંદા કાપી લાલ કરી તેમાં વઘારવાં. તે ઉપર ૦ાા તોલો નીમક તથા ૦ા તોલો મરી ભભરાવી હલકે હાથે ચમચ કરવી અને ૦ા શેર દુધ અથવા કોપરાંના ખમણનું દુધ રેડી સુકાય ને ઉતારવું.

નાo ૩૫૫. શેકતાની શીંગનું શાક.

એક શેર શેકતાની શીંગના વાખ છોલી કાઢવા અને તેના બબે ઈંચ લાંબા કટકા કાપી તેનાજ વાખથી પાંચ છ ટુકડાની જુડીઓ બાંધવી. પછી ૦ાા શેર પટેટા છોલી તેના બબે ટુકડા કરવા. એ બેઉ તરકારીને ત્રણ તોલા ઘીમાં એક કાંદા કાપી લાલ કરી તેમાં વઘારવાં અને તે ઉપર ૧ તોલો નીમક, ૦ાા તોલો મરી, બેવાલ હળદ ભભરાવી તળે ઉપર કરવું અને ૦ા શેર પાણી રેડી ધીમી આંચે રગરગવા દેવું. પાણી સુકાય ને તેમાં ૦ા શેર કોપરાંના ખમણનું દુધ કાઢી તે રેડવું, અને તરકારી ચડી જાય ને જરા રસરસતું રહે એટલે ઉતારી ઉપયોગ કરવો.

નાo ૩૫૬. શેકતાની શીંગનો પાટીઓ.

શેકતાની શીંગનો પાટીઓ નાo ૧૮૦ની વાનીમાં લખ્યા મુજબ બનાવવો. ખટાશને સારૂ આંબોસીને બદલે જોઇએ તો ત્રણ તોલા કોકમનું અથવા આમલીનું ડોહોળું કરી નાખવું

નાo ૩૫૭. શેકતાની શીંગનો પલીદો.

એક શેર શેકતાની શીંગના વાખ કાઢી તેના બબે ઈંચના ટુકડા કરવા અને તેનાજ વાખથી પાંચ છ કટકાની જુડીઓ બાંધવી. પછી બે તોલા ઘીમાં એક કાંદા કાપી લાલ કરી થોડું છુંદેલુ

આદુ નાખી ચચણાવવું અને તેમાં શીંગની જુડીઓ નાખી વધા-રવી. તે ઉપર ૦॥ તોલો મરી અને ધાણાજીરૂં, એક જુડી કાપેલી કોથમીર તથા બે તોલા ચણાનો આટો નાખી ચમચ કરવી, અને તેમાં તુવરની બાફેલી દાળનું કાઢી રાખેલું ૧ શેર ઓસામણ (જુઓ ના૦ ૧૬૨ની વાની) રેડી ધીમી આંચે ચડવા દેવું. પાણી સુકાયા પછી બે તોલા કોકમનું થેડું કોહોળું બનાવી તે રેડવું, અને તઈઆર થાય ને ઉતારવું. કેટલાકો શીંગની જુડી બાંધતા નથી, પણ છુટાંજ કટકા નાખે છે.

ના૦ ૩૫૮. અડદીઓ પાક.

૦॥ શેર નવી અડદની દાળને લોઢી ઉપર સારી પેઠે શેકી ઘંટીમાં દળીને તેનો બારીક આટો કરી કપડાંની ચાળણીથી ચાળી કાઢવો. પછી એક તપેલીમાં ૦। શેર ઘી નાખી તેમાં તે આટો આપી ફેરવ ફેરવ કરીને ભુંજવો. આટો ભુંજાઈ રહયા પછી કઢાઈમાં ચારોળી, બદામ અને પસ્તાં દર પાશેર લઈ તેની ઝીણી સ્લેસ પાડી ઘીમાં તળી રાખવી. પછી ૦। શેર શીંગોડાને બારીક છુંદવું, તથા ૦। શેર ઘઊંના દુધને તળી તેમાં બે તોલા ખસખસ મેળવવી. આ બેઉને પેલા ભુંજેલા અડદના આટામાં નાખી સારી પેઠે એકરસ કરવું, અને પછી ૦॥ તોલો સફેદ મરી, સુંઠ અને પીપરીમુળ તથા એક એક તોલો ખરબુચાંનો મગજ, કોહોળાંનો મગજ, દુધીનો મગજ, અને કાકડીના મગજને જુદાં જુદાં છુંદી બારીક ભુકો કરી તેમાં ભેળી દેવું. ત્યારબાદ ૨ શેર ખાંડમાં આશરે ૦॥ શેર પાણી રેડી એક તપેલીમાં ચુલા ઉપર તેનો ચાસ કરવો. ચાસ જરા નરમ રહે એટલે તેમાં સોજું એક શેર ઘી નાખી ઉપલી મેળવણી વાળો અડદનો આટો તેમા આપી ચમચથી ઘુંટી ઘુંટીને આટો બરોબર ચડી રહે એટલે તેમાં ચારોળી, બદામ તથા પસ્તાંની તળી રાખેલી કાતરીઓ સારી પેઠે મેળવી હેઠે ઉતારી ૦॥ તોલો એળચી તથા અરધું જાયફળ ખમણી ઉપર ભભરાવવું. જોઇએ તો અડદીઆ પાકના પછી લાડવા વાળવા અથવા તો થાળીમાં પાથરી ઠરી જવા દઈ ચાકુથી બરફીની માફક કટકા કાપી ઉપયોગ કરવો. આ કૈાવતીદાર ખોરાક ઠંડીમાં ખાવા લાયક થઈ પડશે.

ના૦ ૩૫૯. વધારયા ચણા.

એક શેર જંબુસરી આખા ચણા આખી રાત પાણીમાં ભીંજવી રાખી સવારે તેમાંનું પાણી નીતારી નાખવું. પછી ત્રણ તોલા ઘીમાં બે કાંદા કાપી લાલ કરી તેમાં ૦ાા તોલો બારીક કાપેલું આદું નાખી ચમણાવવું, અને તેમાં પાણીથી ફુગેલા ચણા આપી વઘાર કરવો. તે ઉપર ૦ાાા તોલો નીમક, ૦ાા તોલો મરી તથા બે વાલ હળદ ભભરાવી ચમચ કરવી. પછી ૦ા શેર પાણી રેડી ચણા તઈઆર થાય ને ઉતારવા.

ના૦ ૩૬૦. સુકવનીનું શાક.

સુકવની એટલે સુકવેલી તરકારી જેવી કે જાત જાતની ભાજી, ગોવારની શીંગ, કારેલા, કંટોલાં, કોઠીમડાં, પટેટા, ભીંડા વીગેરે મળે છે. કારેલાં, કંટોલાં, કોઠીમડાં, પટેટા અને ભીંડાની કાતરીઓ કરીને સુકવે છે, તેને હીંદુઓ કાચરી કરી કહે છે. આ કાચરીઓ ઘીમાં તળી નીમક ભભરાવીને ખવાય છે, અને તે લીલી તરકારી કરતાં જુદાજ પણ સારો સ્વાદ આપે છે.

ના૦ ૩૬૧. કેળાનું અથવા કાકડીનું રાઇતું.

બે લીલી છાલના અથવા સોનેરી કેળાંને છોલી કાતરીઓ પાડવી. પછી ૨ ચમચા દળેલી રાઇમાં ૨ ચમચા પાણી નાખી તેમાં ૨ ચમચા દહીં તથા ૫ વાલ નીમક નાખી રાઈ ચઢાવવી અને રાઈ ચઢે એટલે તેમાં પેલાં કેળાંની કાતરીઓ ખરમોટવી. એજ પ્રમાણે કાકડીનું રાઇતું થાય છે. ફેર માત્ર એટલોજ કે કાકડીને ખમણીને તેમાંનું પાણી નીતારી કાઢવું.

ના૦ ૩૬૨. મલીદો—બીજી રીતનો.

એક શેર ઘઉંના રવામાં ૩ાા તોલા ઘીનું મોણ નાખી ગરમ પાણી અથવા દુધથી બાંધીને મસળવો. પછી તેનાં મુઠીઆં વાળી ૦ાા શેર ઘીમાં થોડાં થોડાં મુઠીઆં નાખી લાલ તળવા. તળ્યા પછી ખુમચામાં કાઢી તેને કચડી નાખી, ચાળનીમાં ચાળવું. પછી કઢાઇમાં બીજું ૦ાા શેર ઘી કકડાવી તેની અંદર આ ચા-

કેસ્ટો રંગો નાખવો, અને ઠંડો પડયા પછી તેમાં ૦॥ શેર ખાંડ મેળવવી. પછી બદામ, પસ્તા, એલચી તથા દરાખ નાખી જોઈએ તો તેના લાડવા વાળી ખાવા અથવા તો લાડવા વાળ્યા વગર મસીંદો ખાવો.

ના૦ ૩૬૩. ઘેવર.

એક રતલ ઘઊંના મેદામાં પાણી છાંટી કઠણ બાંધવો. તેમાં આઠ તોલા ઘીનું મોણ નાંખી કેળવવો, અને મસળતી વખતે થોડું થોડું પાણી છાંટી નરમ કઢી જેવો કરવો. પછી ત્રાંબાનું વાસણ (ઘેબરીઓ) ચુલા ઉપર બેસતું રાખી તાપ બાહાર નીકળી નહીં જાય માટે આસપાસ માટીથી થાપી લેવું, અને તે વાસણમાં તેની કોરથી ત્રણ આંગળ નીચે સુધી ઘી પુરી કકડો પાડવો; અને બાડકામાં કાલવેલા ખીરાંમાંથી દોઢ પાશેરને આશરે લઈ ચુલાથી એક હાથ ઊંચેથી ઘણીજ પાતળી ધારે ચુલા ઉપરના વાસણમાં રેડવું. બાડકામાંનું ખીરૂં બધું રેડાઈ રહેશે એટલે ઘેવર પણ બંધાઈ જશે. પછી બે વાંસના લાંબા સોયાથી તેને ગોળ ચક્કરમાં ફેરવતા રેહવું. બરોબર કઠણ થાય એટલે બાહાર કાઢી ઘી નીતરવા દેવું. પછી ૩ રતલ ખાંડની ચાસણી કરી નીચે ઊતારી જરા ઠરવા આવતા સુધી તેને તવેથાથી ઘુંટવી અને અડધો અડધ ઠંડી થાય એટલે તેમાં અડધા લીંબુનો રસ નીચવી એકરસ કરી ઘી નીતારી કાઢેલું ઘેવર બંને બાજુથી તેમાં બોળી કાઢવું અને ઉપરથી બદામ પસ્તાની કાતરીઓ નાખી ઠરે એટલે ખાધામાં લેવું. આ પ્રમાણે જેટલું ખીરૂં હોય તેના દોઢ પાશેરના પ્રમાણમાં ઘેવર કરી લેવાં. એક માણસે ઘેવર તળતા જવું અને બીજા માણસે ઘેવર ઉપર લખ્યા પ્રમાણે ચાસણીમાં બોળતા જવું.

ના૦ ૩૬૪. આંબાની બરફી.

પાંચ મોટી પાકી આફુસની કેરાને ઘોળીને નરમ કરી તેનો રસ કાઢવો, અને તેને ધીમી આંચે ચુલે રાખી ઘુંટી ઘુંટીને તેનો માવો કરવો. ઘટ થાય એટલે તેમાં બે ત્રણ તોલા ઘી નાખી મેળવી ને નીચે ઉતારવું. પછી એક શેર સાકરમાં ૦॥ શેર

પાણી રેડી તેની ચાર તારી ચાસની કરવી, જેમાં ઉપલો આંબાના રસનો માવો આપી ધીમાં અંગારે રાખી ઘુંટવો. માવામાં ચાસની મળી ગયા પછી ઉતારી થાળીમાં જરા ઘીનો હાથ ચોપડી તેમાં પાથરવો, અને ઉપર બદામ, પસ્તાં, ચારોળી તથા એલચી ભભરાવી સુકાયા પછી છરીથી કાપ મુકવા અને કટકા કાઢી આંબાની બરફીનો સ્વાદ લેવો. ચાંદીના વાસણમાં જો કેરીનો રસ રેડી માવો કરવા ચુલે મુકશો તો કેરીનો સુંદર પીળો રંગ કાયમ રહેશે.

ના૦ ૩૬૫. બદામનો દમીડો.

૦ાા શેર બદામને કકડતા પાણીમાં થોડોવાર રાખી છોલીને રવા જેવી બારીક કચરવી, અને તેને ૦ાા શેર ઘીમાં નાખી જરાક શેકવી. પછી તેમાં ૦ા શેર દુધનો માવો નાખી ચમચાથી ફેરવ ફેરવ કરીને બરાબર લાલ શેકવું. પછી ૦ાા શેર ખાંડમાં પાંચ તોલા પાણી રેડી તેની ઘટ ચાસણી કરવી અને તેમાં એક આની ભાર કેસર ઘુંટીને નાખવી. આ ચાસણીમાં ઉપલો તઇઆર કીધેલો બદામનો માવો આપી દઈ ચમચ ફેરવી તરત ચુલેથી ઉતારી પાડવું અને તેમાં ૦ા તોલો ખોખરી કીધેલી એલચી ભભરાવી રકાબીઓમાં નામીને બંધાવા દેવું. બંધાયા પછી ઠંડુ થાયને કટકા કાપીને ખાવા.

ના૦ ૩૬૬. બદામનો હરીરો.

૦ાા શેર બદામને કકડતા પાણીમાં થોડો વાર રાખી છોલી ને વાટવી, અને ૧ાા શેર કકડા પડતા દુધમાં તેને નાખી ઘટ થાય ત્યાં સુધી રાખી હલાવ્યા કરવું. પછી તેમાં ૦ા શેર ખાંડ નાખી, ચમચ કરી ધીમી આંચે રાખવું. ખાંડનું છુટેલું પાણી સુકાયા પછી તે ઉપર ૦ા તોલો ખોખરી કીધેલી એલચી ભભરાવવી અને એક તોલો ગુલાબનું પાણી છાંટી ઉતારી પાડવું.

ના૦. ૩૬૭. ફીણો.

એક શેર દુધને ચુલાપર મુકી એક જોશ આપવો અને તેમાં બે તોલા ચોખાનો આટો તથા એક તોલો ઘઉંના દુધને ૦ા શેર પાણીમાં પલાળીને નાખવું, અને ઘટ થાય ત્યાંસુધી ચમચે હલાવ્ય

ફરીને ઉકાળવું. પછી તેમાં ૦॥ શેર ખાંડ આપી ચમચ કરી ખાં-ડનું છુટેલું પાણી સુકાય એટલે ૦। તોલો એલચી તથા એક ચ-પટી જાયફળની ભુકી ભભરાવવી અને એક તોલો ગુલાબનું પાણી રેડી રકાબીઓમાં બંધાવા દવું.

નાં૦ ૩૬૮. ગુળકન.

૧ શેર ગુલાબના, તાજાં ફુલનાં ડીચકાં કાઢી નાખી તેની પાંખડીઓ છુટી પાડી છુંદીને માવો કરવો. પછી ૧ શેર સાકરમાં ૨ શેર પાણી રેડી ત્રણ તારી ચાસની કરી તેમાં પેલો ગુલાબનો માવો આપી હલાવ્યા કરવું. ચાસણી કઠણ થઈ તેમાંનું પાણી સુકાઈ જાય એટલે નીચે ઉતારી ૦। તોલો ખાખરી કીધેલી એળચી ઉપરથી ભભરાવી ઠંડું પાડી ભરી રાખવો.

નાં૦ ૩૬૯. કેરીની જેલી.

૧૦ હાફુસ યા પાએરીની કેરી ઘણી પાકી તેમજ ઘણી કાચીબી નહીં હોય તેને છોલી મોટાં ફાડચાં કાપવા અને ગોટ-લાં કાઢી નાખવાં. આ ફાડચાં તોલી તેનું વજન લખી રાખવું, અ-ને તેને એક તપેલીમાં નાખી તે ઢંકાય તેટલુંજ તેમાં પાણી રેડી ચુલે મુકવું, અને બે ચાર જોશ આપી બરાબર ચેડવીને નરમ માવા જેવી કરવી. પછી એક બીજી તપેલી ઉપર કપડાંનું જોલ્લું બાંધી તેની ઉપર કેરીના ફાડચાં અને રસ નાખવો. કેરીને જોરને હાથે મસળવાથી બધો રસ નીચે રાખેલી તપેલીમાં ગળી પડશે, અને બાકી જે છુંદા વધે તે ફેંકી દેવો. પછી કેરીના વજન જેટલીજ છુંદેલી સાકર અથવા ખાંડ લઈ કેરીના રસમાં મેળવવી અને ચુલે બળતું કરી તે ઉપર મુકવું. સાકર યા ખાંડનું છુટેલું પાણી બળી રેહવા આવે એટલે બળતું કાઢી નાખી, ધીમા અંગારે રાખી તેને ઘુંટયા કરવું. પાણીનો ભાગ બધો બળી ગયા પછી આંગળીને ચા-સ ચીકટ વળગે એવો ઘટ થાય કે તુરત ચુલેથી ઉતારીને તદન ઠંડું પડવા દેવું, અને પછી બરનીમાં જેલી ભરી રાખી જ્યારે ખ-પ પડે ત્યારે વાપરવી. બરનીમાં હવા જાય નહીં તેવી રીતે બુચ દેવો. પાણી બાળવામાં ખામી રાખી તો જેલી પર ફુગ આવશે.

નાં૦ ૩૭૦. અંજીર અથવા પેરની જેલી.

સરવે ક્રિયા કેરીની જેલીમાં દરસાવ્યા મુજબ કરવી. ફેર મા-ત્ર એટલોજ કે અંજીર પાકીને લચકા જેવા થઈ ગયલાં હોય તે નહીં લેવાં; કઠણ હશે તો ફકર નહી. જમરૂખની જેલી કરવી હોય. તો કાચાંને બદલે પાકા અને નરમ જમરૂખ લેવાં.

નાં૦ ૩૭૧. ચીનાઇ ઘાસની જેલી.

એક તોલો ચીનાઈ ઘાસને થોડોવાર પાણીમાં ભીંજવી રાખી બહાર કાઢવું અને છરીથી તેના બારીક તુકડા કરવા. પછી તપેલી-માં નાખી તેમાં આસરે ૧ા શેર પાણી રેડવું અને ચુલે મુકી બ-ળતું કરી ઉકાળવું. પાણીમાં બે ચાર કકડા પડયા કે બળતું કાઢી નાખી ધીમો અંગર રાખવો. જેલીનો સફેતને બદલે લાલ રંગ કર-વો હોય તો ઉકાળતી વખતે તેમાં એક કટકો તજનો નાખવો. ઘાસ-માંહેથી ઓગળેલો ચીકાસ પાણીમાં મળી જાય કે તેમાં આસરે ૦ા શેર ખાંડ નાખી એકરસ કરવું, અને ટમબ્લર યા રકાબીઓમાં કપડાંથી ગાળીને ઠંડી જગા અથવા પાણીથી ભરેલાં વાસણમાં મુકવું, કે જેથી જેલી બંધાઈ જશે.

નાં૦ ૩૭૨. ફાલસાં, દાડમ અથવા ગોલાબનું શરબત.

૩ શેર ફાલસાંના દીચકાં કાઢી નાખવાં અને તેમાં ૦ાા શેર ઘુંદલી શાકર અથવા ખાંડ મેળવી ૧૨ કલાક સુધી કોરી અથવા કાચના વાસણમાં રાખી મુકવાં. પછી ઘટ કુમાસના કપડામાં થોડાં થોડાં ફાલસાં લઈ નીચવી ભચડીને તેનો રસ કોરી અથવા કાચના વાસણમાં એકઠો કરવો. પછી ૩ શેર ઘુંદલી શાકર અથવા સફેત મેદા ખાંડમાં ૧ા શેર પાણી રેડી એકરસ કરવું અને ચુલે મુકી બે કકડા પાડવા, અને તેમાં લીંબુની ચીરનો રસ નીચવવો, જેથી શા-કર યા ખાંડની કચરાની છારી ઉપર તરી આવશે, જેને કાણાંવાલી ચમચ થી બહાર કાઢી નાખવી. આ પ્રમાણે બધી કચરાની છારી કાઢી ના-ખવા પછી ચુલેથી તપેલી ઉતારી બીજી સોજી તપેલીમાં કપડાંથી તેને ગાળી કાઢવું, અને પાછું ચુલે મુકી તેમાંનુ પાણી બાળી નાખી શીરો આંગળાને ચીટકી જાય એવો ઘટ થાયને ઉતારવો. આ શીરા-

માં ફાલસાંનો રસ મેળવી દઈ ધીમા અંગારે ચુલા ઉપર રાખી બે ત્રણ કકડા પાડવા અને શરબત ઘાડું જેવું થાય ને ઉતારી ઠંડુ પાડી બાટલીઓમાં મજબુત બુચ દઈ ભરી રાખવું, અને ખપ પડવે બે ચાર ચમચા કાઢી તેમાં પાણી નાખી પી જવું.

દાડમનું શરબત બનાવવું હોય તો દાડમના દાણાં કાઢી તેનો રસ કોરી અથવા કાચના વાસણમાં કાઢવો અને ઉપર લખ્યા પ્રમાણે શીરો તઇઆર કરી તેમાં રસ નાખી પાછો ચુલે મુકી જરા ઘટ કરવો અને ઠંડુ પાડી બાટલીઓમાં ભરવો. બીજાં દાડમો કરતાં કાબુલી ખાટાં લાલ દાડમનું શરબત ઘણું સારૂં બનશે. કદાચ જો શરબત ઘણું ખાટું લાગે અને જો પછવાડેથી મીઠું કરવાનો શોખ થાય તો શાકર યા ખાંડનો થોડોક બીજો શીરો બનાવી તેમાં શરબતને ભેળી દવું.

ગુલાબનું શરબત બનાવવું હોય તો ઉપર દરશાવ્યા મુજબ તઇઆર કીધેલા શીરામાં ૦ા શેર યા શોખ માફક વધતો ઓછો ઉચો ગુલાબ રેડવો અને તેને પાછો ચુલે મુકી શીરાને જરા ઘટ થવા દઈ ચુલેથી ઉતારી ઠંડો પાડી બાટલીઓમાં ભરી મજબુત બુચ મારવો.

નાο ૩૭૩. લીંબુ પાણી તથા લીંબુનું શરબત.

લીંબુ પાણી બનાવવું હોય તો ટમબ્લરમાં એક ચમચો ખાંડ નાંખી તેમાં એક લીંબુનો રસ નીચવવો, અને ૦ાા ભાગ પાણીથી ભરી ચમચાએ ખાંડ હીલાવીને પીગલાવવી અને પી જવું. ગરમીના દીવશમાં લીંબુ પાણીમાં બરફનો એક ટુકડો નાખ્યો હોય તો બહુજ સ્વાદ તથા ઠંડક આપશે.

લીંબુનું શરબત બનાવવું હોય તો તાજાં લીંબુ નીચવી આસરે ૦ાા શેર રસ કાઢવો. પછી ૧ાા શેર છુંદેલી શાકર યા ખાંડમાં આ રસ રેડીને ધીમાં અંગારે ચુલા ઉપર મુકવું, અને કકડા પડયા પછી તરી આવેલી કચરાની છારી કાણાવાળી ચમચથી કાઢી નાખવી. પછી આસરે એક તોલો લીંબુની છાલની સ્લેસ કાપી તેમાં નાખવી. અને શાકર યા ખાંડનું છુટેલું સઘળું પાણી બળી ગયા પછી ચુલેથી ઉતારી ફલાનેલના કપડાંમાંથી લીંબુનું શરબત ગાળી કાઢવું. ઠંડુ

પડયા પછી બાટલીઓમાં ભરી મજબુત બુચ દેવો, અને ખપ પ- ડવે બે ચમચા લઈ તેમાં પાણી ભેલીને પી જવું.

નાo ૩૭૪. ફાલુદો.

૧ શેર ધઊંના (સતમાં) દુધમાં બે બાટલી પાણી નામી ચુલા- ઉપર મુકી ઘુંટીને પાતળું કરી માફકસર નરમ રાખી ઠંડુ પાડવું. પછી એક તપેલીમાં ૨ શેર પાણી રેડી તે ઉપર ઝીણાં વેહનો ઝારો મુકી જેમ સેવ પાડીએ તેમ ઉપલાં ઘઊંના દુધને ઝારા ઉપર નાખી કડછીથી ખુબ ઘુંટી ફુણગી પાડવી. પછી તેમાં ૧ શેર ખાંડ તથા ૦। તોલો તુકમરીઆનાં બીઆં અથવા તો ઇસપગુલ નાખી દાહૂવવું. પછી ઉપરથી આઇસ તથા ગુલાબ પોતાના શોખ પ્રમાણે નાખી ટ- મ્બલરમાં રેડી પીવો.

નાo ૩૭૫. ટોસ્ટનું પાણી.

બે ઈંચ જેટલા પાંઊના કટકાને અરધો અરધ બળી જાય ત્યાં સુધી ભુંજવો અને એક ટમ્બલરમાં પીવાનું પાણી તૈયાર રાખેલું હો- ય તેમાં ઉપલો પાંઊંનો બળતો કકડો નાખી તરત ઢાંકણ ઢાંકી બે ચાર મીનીટ પછી ઊઘાડી પાંઊનો કટકો ફેંકી દઈ પાણી પીધામાં લેવું. આ પાણી મુખ્યત્વે સીક માણસને માટે છે.

